SHIFT

SHIFT

تاكمي يامازاكي

١٣ تدريبًا لتصبح الشخص الذي تود أن تكون عليه

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

التحول

التحول

١٣ تدريبًا لتصبح الشخص الذى تود أن تكون عليه

تاكمى يامازاكى





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية – قطر – الكويت – الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة

الطبعة الأولى ٢٠١٥

SHIFT

13 exercises to make you who you want to be

Takumi Yamazaki



المحتويات

هناك العديد من الكتب التى تُملى عليك ما تفعل، وهذه الكتب تدعى معرفتها بالطريقة التى يمكنك من خلالها أن تكون أكثر تحفيزًا، وتنجز المزيد من المهام، وتصبح شخصًا أفضل. وتخبرك هذه الكتب بأن تفعل هذا وذاك؛ وتعلمك الطرق "الصحيحة" للقيام بالأشياء.

وهذا الكتاب ليس من نوعية هذه الكتب.

راهب بقلم

التحول

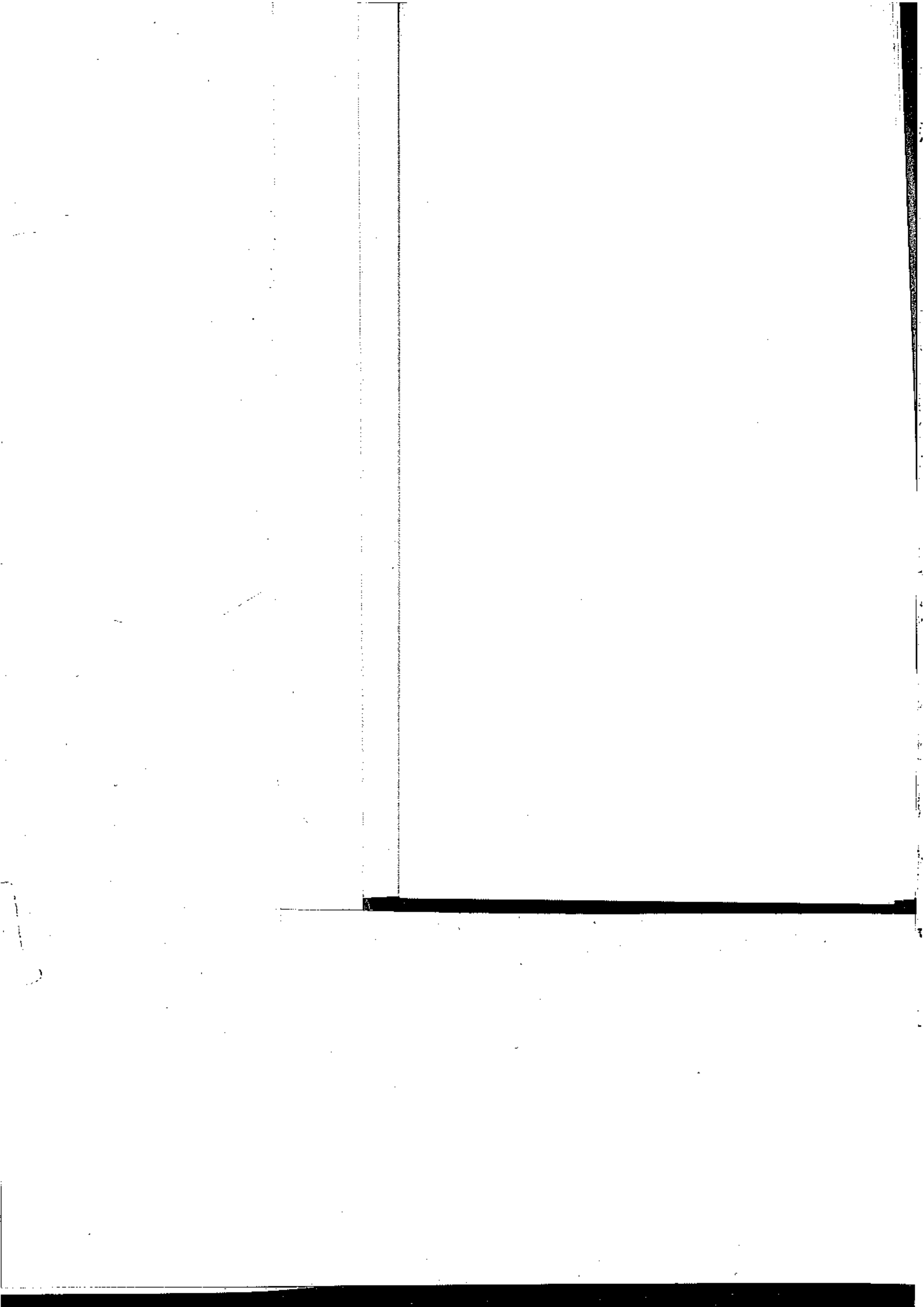
تغيير المكان أو الموقف

- التعريف الوارد في قاموس ميريام وبستر

المسألة ليست أنك كسول، أو أنه ينقصك الدافع. لا، فهناك العديد من الدوافع، ولكن يبدو أنها تتلاشى دائمًا في أوج احتياجك إليها. فالمشكلة ليست عدم وجود دافع لديك، المشكلة أن الدافع لا يبقى معك لفترة كافية.

فأي نوع من الكتب هذا؟

إنه النوع الذي يستقي المعرفة والإلهام من خبراء التحفيز (كمدربي الآباء الجدد، وأطباء الأعصاب، والأبطال الرياضيين، والمستشارين التجاريين ...إلخ)، ويستخلص منها شيئًا بسيطًا سهل الفهم. كما يضم الكتاب أيضًا تدريبات توضح النقاط التي يعرضها على مداره، لذا احرص من فضلك على بذل المزيد من الجهد لأداء هذه التدريبات بأكبر قدر ممكن من الأمانة مع نفسك.



مقدمة

هل سبق أن تحمست للغاية لفكرة ما لدرجة أنه أصبح من الصعب عليك أن تنام، ثم استيقظت في الصباح لتدرك أنها كانت أغبى فكرة طرأت على بالك من قبل؟

جميعنا يحدث معنا ذلك في بعض الأحيان؛ حيث إنك أحيانًا تتحمس لشيء ما بدرجة كبيرة وتشعر بأنك ستتحدى العالم. ثم يمر يوم وتنسى الأمر وتنام، وعندما تستيقظ، تجد أن الفكرة قد تلاشت من ذهنك.

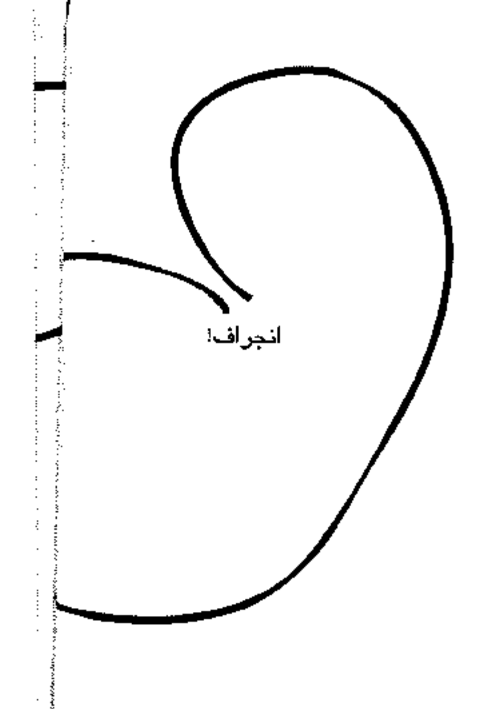
قد يدفعك ذلك للتساؤل عن كيفية سيطرتك على مصدر إلهامك، ودوافعك، وعواطفك. قد لا يكون ذلك سهلاً أبدًا كما كنت تتمنى لأن الدافع مسألة متغيرة.

بغض النظر عن حجم الدافع أو الحافز الذي كان لديك بالأمس، فإنك لا تستطيع أن تجده اليوم مهما بحثت عنه بعناية. فقد تعتقد للحظة أنك وجدته، ثم يختفي بالقدر نفسه من السرعة.

قد يعطيه الناس لنا في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى، قد يسلبونه منا. ومهما حاولت، فلن تستطيع إيجاده بناءً على طلبك، وعندما تجده أخيرًا، قد تجد أنك لم تعد بحاجة إليه.

إذا كنت تعتقد أن الدافع شيء سيبقى معك إلى الأبد، فسوف تكتشف سريعًا أن الأمر ليس كذلك، إلا أنك عندما تسمح لنفسك بأن تعترف بأن الدافع هو شعور، وأنه سوف يمضي، ستجد أنه قد أصبح من السهل جدًّا استعادته عندما تحتاج إليه.

خذ الحب كمثال. لنفترض أنك غرقت في حب شخص ما، وعلمت أنه الشخص الذي **تبحث عنه** لأنك أحببته كثيرًا؛ ولكن ما الذي يحدث عندما تهدأ ـ بعد بضعة أشهر ـ وتدرك أنه إنسان عادي له عيوبه هو الآخر؟ قد تمثل هذه النقطة نهاية علاقتك به.



العلاقات الناجحة هي تلك التي يدرك فيها كلا الطرفين أن مشاعرهما تتغير وفقًا لحالتهما المزاجية، وطبيعة اليوم الذي يمران به.

يعرف كل إنسان كم من الصعب أن تفوز في معركة حالتك المزاجية. قد تجد نفسك ملتزمًا بنظام غذائي معين، فقط بعد أن تنهي الكعكة الموجودة في طبقك، أو ربما تقرر تخصيص كل وقتك لدراسة شيء جديد، ولكنك تجد التلفاز مثيرًا للغاية فتقرر أن تبدأ الدراسة غدًا. إن تصريحاتك والتزاماتك لن تصمد كثيرًا أمام الإغراءات الموجودة من حولك.

ولكن حياتك ليست سوى مجموعة من اللحظات. فإذا لم تسر هذه اللحظات الصغيرة كما تريد، فلن تسير حياتك أبدًا في الاتجاه الذي تريده. ومع تراكم هذه اللحظات، قد تبدأ في الشعور بأنك مهما حاولت بجد، فلن تسير حياتك كما كنت تريد لها. وقد تبدأ في الشعور بقلة الحيلة والعجز. ولكن أتدري؛ كلنا هذا الرجل. فعندما يحدث شيء طيب، يظهر الدافع أمامنا، وعندما يحدث أمر سيئ فإنه يختفي ويعود من حيث أتى. فالدافع يظهر ويختفي استجابة للأحداث الخارجة عن إرادتنا. وإذا لم تفكر في شيء تستعيده به، وتتخذ الخطوات وتسرع بالسيطرة عليه، فسوف يطير الدافع في الهواء، دون أن تكون لك أية سيطرة عليه ودون أن تجد ما يحميه.

ربما تعرف بعض الناس الذين يتمتعون دومًا بالطاقة وينجحون في كل شيء يحاولون القيام به. هؤلاء الناس لا يتركون دوافعهم تترنح وفقًا للظروف الخارجية، ولكنهم يعرفون كيف يسرعون ويستعيدونها ويطوعونها بما يتوافق مع **أهدافهم**. فهم يعرفون كيف يسيطرون عليها.

أود أن أقدم لك طرقهم في القيام بذلك.

لنبدأ بتدريب بسيط.

التحول١

أحضر ورقة وقلمًا.

دَوِّنْ شيئًا شعرت بالرضا عنه مؤخرًا.

بمفردك:

١. اكتب ثلاثة أشياء حدثت لك مؤخرًا أشعرتك بالسعادة.

٢. خذ لحظة وفكر فيما يرضيك عن كل واحد منها.

٣. إذا لم تستطع التفكير في أي شيء حدث لك مؤخرًا، فاكتب أي شيء حدث لك في أي وقت.

في مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. اكتب ثلاثة أشياء حدثت لك مؤخرًا أشعرتك بالسعادة.

٢. ليأخذ كل منكم دوره ويقرأها بصوت مرتفع للجميع.

٣. عندما تستمع لزملائك، استمع إليهم بأذنيك وعقلك وقلبك المفتوح، كأنك ترى معجزة تحدث أمام عينيك.

ستجد هذا الأمر فعالاً للغاية عندما تقوم به قبل اجتماع ما.

الشرح

هذه طريقة تدخل بها نفسك والآخرين فى حالة مزاجية جيدة. فى البداية، قد لا يخطر على بالك أى حدث سعيد وقع لك، لكن فجأة سيطرأ شىء على بالك وستشعر بأنك تود أن تعرضه على الآخرين. فعندما تفعل ذلك مع مجموعة، ستجد أنه بعدما يروى كل واحد النقاط الثلاث الخاصة به، سيتحمس الباقون للاستماع لهذه الأمور الطيبة. فأمر فى بساطة استرجاع هذه الذكريات السعيدة سيجعل الجميع فى حالة مزاجية أفضل، ويمكنهم من الاستماع والاستجابة بشكل أفضل لمختلف الأمور، ويخلق جوًّا يشجع على توليد أفكار جيدة بسهولة أكبر. جرب ذلك، عندما تجتمع بالناس، وترى أن الأمور لا تسير بشكل جيد. إنها طريقة بسيطة تغير بها حالتك المزاجية قبل أن تبدأ أى شىء جديد. وإذا جربت هذه الطريقة، فستجد أن طريقة تفكيرك فى الأمور بدأت تتغير.

والآن، بعد أن أصبحت فى حالة مزاجية أفضل، لننتقل إلى موضوع الكتاب الفعلى.

هذا الكتاب مصمم ليساعدك على إحداث تغيير *ما* فى حياتك؛ تغيير جذرى بداخلك وفى رؤيتك لنفسك، تحول مما أنت عليه، لما تريد أن تصبح عليه، ولكن لكى تُحدث هذا التحول، فإنك تحتاج فى البداية لأن تفهم بحق ما أنت عليه الآن وكيف وصلت إليه.

ستجد أن التدريبات والمناقشات الواردة فى هذا الكتاب تستخدم مصطلحى الوعى واللاوعى. ودون أن تفهم العلاقة بين الاثنين، ستجد مواصلة قراءة الكتاب أمرًا صعبًا. لذلك، اسمح لى فى البداية بأن أشرح لك ما أعنيه.

الوعى، واللاواعى

إن قدرتنا على الوعي بالأمور التى تدور من حولنا تسمى الوعي. إلا أننا قد نكون واعين لشيء ما ولكننا غير مدركين له، وهذا ما يسمى باللاوعى. ألقِ نظرة على الشكل الوارد بالأسفل. إنه خداع بصرى ربما تكون رأيته من قبل.



شابة؟ أم عجوز؟



بناءً على نظرتك للصورة، قد تراها صورة لامرأة شابة أو عجوز. هيا ألقِ نظرة. للوهلة الأولى، أيهما رأيت: الفتاة الشابة أم السيدة العجوز؟ دون أن تفكر فى الصورة، وفى معناها أو تصميمها، قطعًا رأيت أحدهما على الفور. إنه عقلك اللاواعى الذى يضع إطارًا لطريقة رؤيتك للصورة.

والحقيقة التى تراها من حولك تعمل فى الواقع بالطريقة نفسها. فقد يرى اثنان من الناس فى موقف واحد الموقف بطريقتين مختلفتين تمامًا. والمعلومات التى يتعامل عقلك معها كل يوم، بل كل لحظة، أكبر بالطبع مما تتخيل. ومن هذه المعلومات يختار عقلك اللاواعى ما ينتبه إليه، ثم يبدأ فى تشكيل رؤيتك للحقيقة.

على سبيل المثال:

اشتريت حقيبة، وفجأة بدأت تلاحظ أن كل من حولك يحملون الحقيبة نفسها.

اخترت السيارة التى تود شراءها، وفجأة بدأت تراها فى كل مكان.

استمعت لفرقة موسيقية جديدة أعجبتك، فوجدتها تغنى فى كل مكان.

اكتشفت أن طعامًا معينًا شهى، وفجأة بدأت ترى أنه لذيذ.

بعض الناس يطلقون على هذه الظاهرة اسم "قانون الجذب". ولكن من الأفضل أن نقول إن عقلك اللاواعى يختار الأشياء التى تركز انتباهك عليها من بين ملايين المعلومات ـ التى لا تعد ولا تحصى ـ التى تحيط بك فى كل مكان.

وهذا يقودنى إلى أول نقطة مهمة أود أن أعرضها:

قد تتعامل على أساس أن كل ما تراه وتسمعه وتلمسه هو الحقيقة، ولكنه فى واقع الأمر ما هو إلا ما يختار عقلك اللاواعى أن يركز عليه، فهو مجرد مشهد محدود من صورة أكبر، أكبر بكثير.

الحقيقة تشبه الوهم لأنك تقوم بتعديلها وإنتاجها فى عقلك. ومن بين كل الأشياء التى تراها فى يوم ما، يقوم عقلك اللاواعى بتعديل بعض الأمور، وحذف بعضها الآخر، ثم يعرض المنتج النهائى أمام عين خيالك.

ففى عقلك، هناك عين خيال. من باب التوضيح، دعنى أشرح لك ما أعنيه بذلك. عندما تسمع كلمة "سماء زرقاء" تنعكس أمام عين خيالك بعقلك صورة لسماء زرقاء. وحتى الآن، وأنت تقرأ هذا الكتاب، إذا قلت لنفسك، "الآن توقف لحظة... أين وضعت محفظتى؟" فسوف يبدأ عقلك تلقائيًا فى البحث عن المحفظة، وحتى لو واصلت قراءة

الكتاب، سيظل خيالك يبحث عن محفظتك. وهكذا فإنه رغم حقيقة أن عينيك تقرأن الكلمات، ستجدها لا معنى لها فعليًا.



ويرجع هذا إلى أن عين خيالك لا يمكنها أن ترى سوى شيء واحد في الوقت الواحد.

عندما تفكر بتفاؤل في شيء، من المستحيل أن تفكر بسلبية في شيء آخر في الوقت نفسه.

وبسبب هذه الظاهرة، عندما تتحدث إلى الآخرين، يجب أن تضع في اعتبارك ما تثيره كلماتك في خيالهم. فالناس سوف يستجيبون للصورة التي يرونها، لا لمعنى الكلمات التي تقولها. ولهذا، إذا قلت شيئًا من قبيل: "أنت لست قبيحًا"، فما الصورة التي تعكسها هذه الكلمات في خيال المستمع؟ لتبسيط الأمر عليك، ربما يفهم أن قوامه ليس مثاليًّا.

تخيل أنك قلت: "أحب هندامك"، قد يفهم المستمع أنك تقول: "نعم... هندامك فقط". (رغم أنك كنت تعني في واقع الأمر "أنت تعجبني").

وهذا يقودنى إلى ثانى نقطة مهمة أود أن أعرضها:

هناك قوة غير واعية تحاول أن تجعل من الصورة الموجودة فى خيالك حقيقة، وأجسامنا تستجيب لهذه القوة.

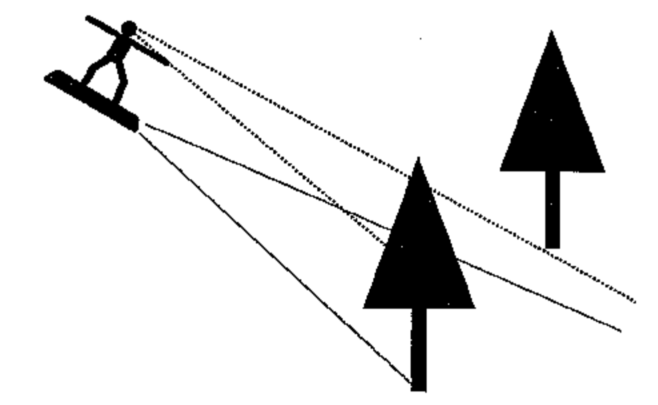
لا

جيد

سوف أتناول هذه النقطة بمزيد من التفصيل فى وقت لاحق، أما الآن، فلنستعرض ما يلى على سبيل الاستعارة.

التواصل لا يعدو كونه مقصورًا على معانى الكلمات التى تقولها. فهو تبادل لهذه الصور، ومن المهم أن تعطى للآخرين صورة لما تود أن تراه يحدث.

قد تكون سمعت أنك عندما تتزلج على الجليد فإنك تتجه دومًا إلى الاتجاه الذى تنظر إليه، فإذا كانت هناك شجرتان تظهران على المنحدر وقلت لنفسك: "لا تصطدم بهاتين الشجرتين" فسوف ترى صورة صدام قوى قد تؤدى لحدوث كارثة. ولهذا ينصح خبراء التزلج بالنظر دومًا إلى الأماكن الخالية بين الأشجار بدلاً من النظر إلى الأشجار نفسها.



سوف يحاول عقلك اللاواعي أن يجعل الصورة التي تراها حقيقة، ولكنك إذا سيطرت على ما تعكسه لخيالك في المقام الأول، فستتمكن من استخدام هذه القوة بما يتناسب مع مصلحتك.

الآن، ولإحداث التحول الخاص بك، يجب أن تفهم المصطلحات الثلاثة التالية التي توجز الفصل الأول والثاني والثالث من هذا الكتاب.

١. صورة الذات

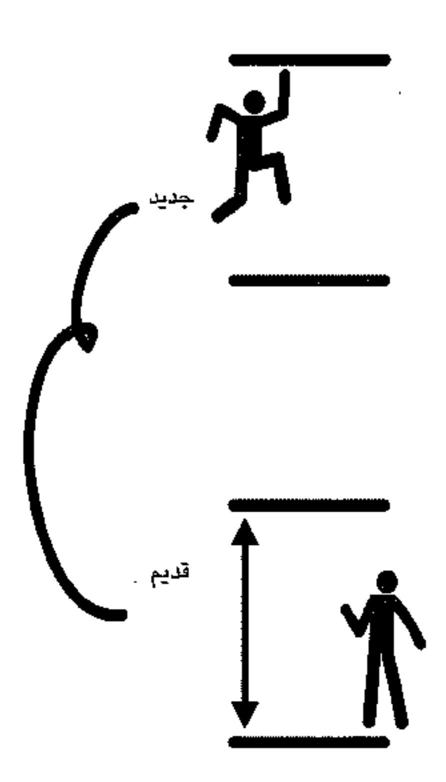
٢. الاستقرار الداخلي

٣. العتمة

وعقلك اللاواعي يلعب دورًا مهمًا في هذه الأمور، وفي *التحول* الذي ستدخله على حياتك.

أولاً، سوف نغير رؤيتك لذاتك. بعد ذلك، ونظرًا لبدء عمل شعورك الداخلي بالاستقرار، سوف تحقق أمورًا رائعة في حياتك دون جهد من جانبك. وفي الوقت نفسه، ومن خلال التخلص من العتمة التي تراها ستجد أن شبكة علاقاتك الاجتماعية وطرقك وأفكارك وأموالك وكل شيء في حياتك كنت تعتقد أنه غير موجود لديك أصبح في متناول يديك.

الآن، قد يكون هناك عدد قليل من القراء لم يسمعوا هذه الكلمات من قبل، أو يعتقدون أن هذه الطريقة تبدو مجنونة وغير منطقية. ولكنني أضمن لك أنك إذا قرأت هذا الكتاب وقمت بحل التدريبات الواردة فيه، فستجد أنها لا تتحكم في دافعك ووعيك فحسب، وإنما تتمتع بالقوة التي ستساعدك على تحقيق أهدافك رغم غرابة ذلك.



صورة الذات

رؤية المرء لنفسه أو لدوره.

ـ التعريف الوارد في قاموس ميريام ويبستر

صورة الذات

أنت من يحدد أي نوع من الناس تكون.

هل سبق أن قلت لنفسك: "أنا لست كذلك"، أو "هذا لا يشبهني" أو "لا يمكنني أن أهرب من ذلك؟" متى حددت أي نوع من الأشخاص أنت؟

منذ ولادتك وحتى الآن، قابلت مئات، بل آلاف الأشخاص. وكل هذه الشخصيات والأحداث والأمور التي تدور من حولك تقودك لتكوين صورة ذاتك، فهي جميعًا أسهمت في تكوين أفكارك عن نفسك، فالطريقة التي ينظر بها الناس لك في الشارع، والطريقة التي يحدثك بها رئيسك في العمل ومثل هذه الأمور قادتك إلى التعامل مع نفسك على أنك "هذا" أو "ذاك" النوع من الناس، وبإمكانك أن تستمر في تعريف نفسك كمجموعة من الأمور الصغيرة. قد تقول لنفسك: "أنا أحب الكتب والأفلام والموضة، ولكنني لا أحب القطط ولا البروكلي". بتعبير آخر، أنت تقرر ما أنت عليه من خلال وضع حدود لنفسك ـ تقرر ما أنت عليه بشكل يتناقض مع حقيقتك.

وأنت تعرف ما لست عليه بناءً على الأمور التي مررت بها طوال حياتك؛ فأنت تعرف نفسك من خلال ماضيك، ومهما حاولت بجد أن تهرب منه، فإنك دائمًا ما تتأثر بقراراتك الماضية وعواقبها. فسير شيء ما في الماضي بشكل ممتاز، أو لا بأس به، أو مروع، يؤثر على

الطريقة التى نرى أنفسنا بها الآن، كما يؤثر أيضًا على الخيارات التى نراها متاحة لنا فى المستقبل.

إلا أن الفرص والخيارات المتاحة لك الآن لا تعد ولا تحصى. وبإمكانك أن تختار من بينها لتصنع المستقبل الذى تريده، ولكنك على الأرجح حذفت كل شىء مروع حدث لك فيما مضى من قائمة خياراتك، وأغلب الظن أنك حذفتها تلقائيًّا من الفرص المتاحة لك على مدار فترة طويلة.







فكر فى الحالة التالية:

فى دروس الموسيقى فى المدرسة الابتدائية؛ كنت أعرف شخصًا كان الوحيد الذى يغنى بشكل غير طبيعي. وكان الجميع يضحك عليه. فبكى لأمه وقالت له إنه إذا كان لا يريد أن يضحك الناس عليه فعليه أن يبقى هادئًا. وفيما بعد كبر هذا الشخص وتخرج فى الجامعة وحصل على عمل وبدأ يغنى الكاريوكى مع رئيسه فى العمل. كان أداؤه سيئًا للغاية لدرجة أن رئيسه ضحك عليه. أرى أن هذا الشخص لن يغنى مرة أخرى على الإطلاق. وإذا ما دعاه شخص ما للغناء، فسوف يستجيب تلقائيًا بقوله إنه متعب وسيذهب إلى منزله.

أنت لست على قدر براعة هذا الشخص، ولكنك لست سيئًا مثل شخص آخر. هذه هى الطريقة التى تضع بها حدودًا أمام نفسك.

فى صميم أعماقك، ما رأيك فى نفسك؟ بماذا تحكم على قيمتك؟ بناءً على تجاربك السابقة، كيف تحد من قدراتك؟ أنت ترسم خطًا وتقر أنك لست أفضل من ذلك، ثم ترسم خطًا جديدًا وتقول إنك لست أسوأ من هذا. وتشير المسافة الموجودة بين الخطين ـ هذه المساحة نفسها ـ لشخصيتك الحقيقية.

هذه هى صورة ذاتك.

بمجرد أن تلاحظ صورتك لذاتك، سوف تجد أنها تظهر لك فى كل مكان. فكر فى استراحة الغداء التى تحصل عليها. ربما لا تشعر بالراحة حيال شراء شطيرة من البقال وتناولها على مقعد فى حديقة عامة، ولكنك فى الوقت نفسه لا ترتاح بالجلوس وإنفاق خمسة عشر دولارًا على وجبة غداء، بل إنك تكون صورة لذاتك عن نوع الغداء الذى تتناوله، ودائمًا ما تحكم على غدائك بناءً عليها، وتعمل على وصف الغداء الذى تشتريه.

أنت أقل من س، ولكنك أعلى من ص.

عندما تحدد هذا المدى فإنك تعبر عن شخصيتك، وهذا المدى يمثل ما اخترته من بين احتمالات لا نهاية لها. وهو ما يجعلك شخصية مستقلة. وأنا أطلق على هذا المدى اسم "منطقة الراحة". والناس تشعر بأكبر قدر ممكن من الراحة والأمان وهم داخل منطقة الراحة الخاصة بهم.

عندما تذهب إلى السينما، تختار مقعدك بناءً على ما يتناسب مع منطقة الراحة الخاصة بك. وقد ينظر شخص آخر إلى مقعدك ويعتبره بعيدًا للغاية (أو قريبًا للغاية) من شاشة العرض.

إذا كان هناك شخص مستاء لأنه عين رئيسًا لرابطة الآباء والمعلمين، فقطعًا هناك شخص آخر مستاء لأن الاختيار لم يقع عليه.

تخلق صورة ذاتك منطقة الراحة تلك، ولهذا السبب يبدو مريحًا لك أن تبقى فيها، ولهذا السبب أيضًا تبدو مغادرتك لها أمرًا غير مريح، ولذلك لا يمكنك. فأنت تعمل دومًا بما يتناسب مع منطقة الراحة التي شكلتها صورة ذاتك.

إذا كان بإمكانك إعادة تشكيل صورة لذاتك وتحويلها إلى الصورة المثلى، فسوف يصبح كل شيء في حياتك مثاليًا هو الآخر. ولكنك حتى إذا قررت أن تعيد صورتك لذاتك، فسوف تجد أن المهمة ليست سهلة كما تبدو.

لا شيء في حياتنا مؤكد أو واضح بنسبة ١٠٠ بالمائة. فعندما يحدث شيء ما، تعدل عقولنا الحدث، وتحوله إلى معلومة، ثم نصنف هذه المعلومة باستخدام مختلف البطاقات التي تناسبنا، حيث ندرجها تحت بند *التجارب أو الحياة... إلخ*. ولكنها مجرد بطاقات نربطها بالبيانات.

إذن لديك لا وعى، ولكن فى رأيك ما نسبة قوة كل منهما والتى تسيطر على تصرفاتك اليومية؟ فيما يتعلق بالبت* - فى لحظة واحدة يعالج وعينا نسبة حوالى ١٤٠ معلومة، فى حين أن اللاوعى يعالج حوالى ٢٠٠٠٠ معلومة.

دائمًا ما يصنف العقل البشرى اللاواعى كل شىء على أنه جيد أو سيئ، ويقودنا إلى اختيار ما هو أفضل. فأنت ـ الشخص الذى يقرأ هذا الكتاب الآن ـ نتاج عقلك اللاواعى بعد أن اختار أفضل طريق بالنسبة لك منذ ولادتك وحتى الآن.

من فضلك لا تنظر إلى المرآة بقلق وتتساءل: "ألا يمكن أن أبدو أفضل من ذلك؟".

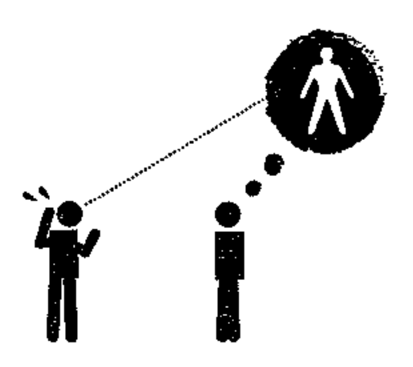
"الأفضل" فى هذا الموقف لا يحدده عقلك الواعى، وإنما عقلك اللاواعى، ذلك الجزء منك الموجود فى أعماق قلبك وفى أعماق عقلك. لقد اختار عقلك اللاواعى ما يناسبه طوال هذا الوقت.

* البت هو وحدة معيارية لقياس المعلومة، وهى تمثل إجابة معينة لنوعين من الإجابات، مثل يمين أو يسار، واحد أو صفر، أعلى أو أسفل، (وفق التعريف الوارد فى قاموس ميريام ويبستر).

إذن، صورتك لذاتك تتكون ببطء بفعل عقلك اللاواعى منذ ولادتك وحتى الآن. فهو ينظر إلى الأشياء ويصنفها باعتبارها جيدة أو سيئة، ناجحة أو فاشلة، وتظل أنت تبنى صورة ذاتك بناءً على ذكريات الماضى تلك.

ولكن كم عدد الذكريات غير الصحيحة التى تعتقد أنها لديك؟ وكم من الخطأ أن تعتمد على هذه الذكريات والتجارب وأنت تمضى قدمًا نحو المستقبل؟

تخيل تجمع طلاب فصل بعد ثلاثين عامًا. الجميع واقف يستعيد ذكريات الماضى. وفى بعض الأحيان يدرك الناس أن طريقة تذكرهم للأمور خاطئة تمامًا؛ وذلك لعدم وجود طريقة أفضل يتذكرونها بها. فالناس تحتفظ بالذكريات لسنوات وتتعامل معها على أنها حقيقة راسخة، رغم أن هذه الذكريات كثيرًا ما تكون خاطئة تمامًا، أو مضللة للحقائق.



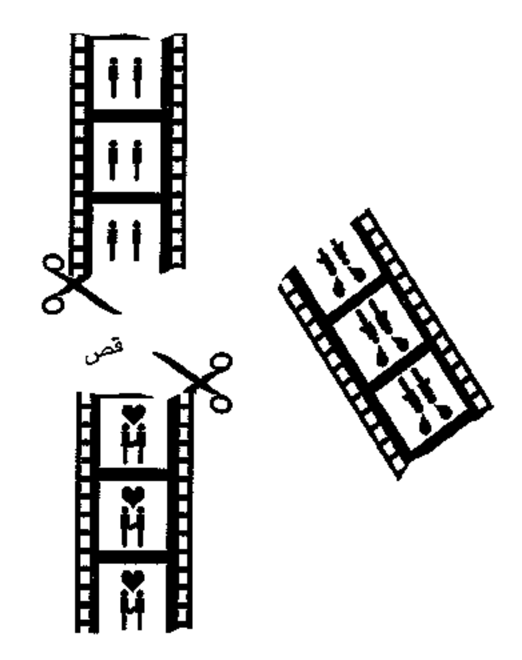
تخيل أنك سمعت المناقشة التالية مصادفة:

"أتدرى، أحببتك حقًا فى ذلك الوقت..."

"هل أنت جاد؟ كان عليك أن تقول شيئًا. ظننت أنك تكرهنى".

"أنا لم أكرهك. كل ما هناك أننى فقدت أعصابى أمامك ولم أستطع أن أنظر فى عينيك".

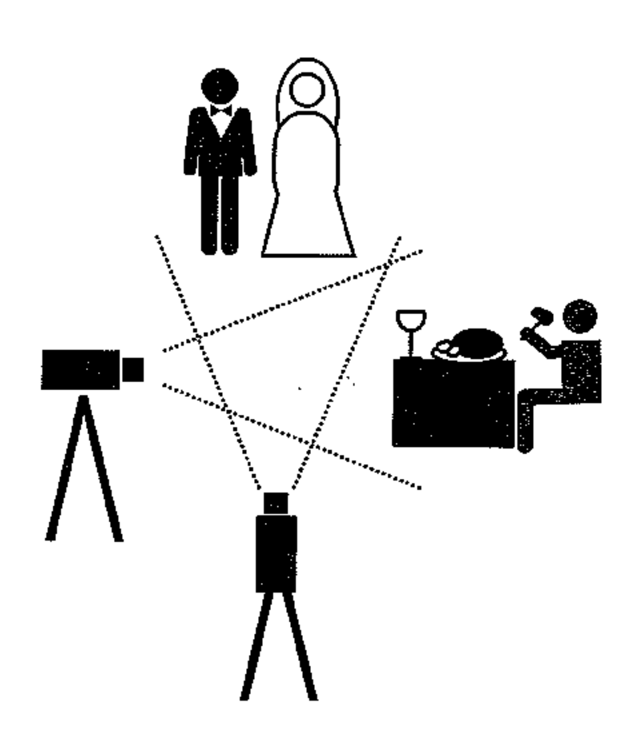
المشكلة فى مسألة الذكريات أنها تضعف أكثر وأكثر مع مرور الوقت. وحينها دائمًا ما يكون هناك احتمال ألا تكون دقيقة لتبدأ بها. إلا أنك بمجرد أن تحول شيئًا ما إلى ذكرى، فإنك تتعامل معه على أنه حقيقة. وحتى بعدما تكون لنا ذكرياتنا، فإننا نميل لتعديلها دون وعى منا بذلك.


قص

تخيل أنك فى حفل زواج وتسجل كل ما يحدث على كاميرا فيديو. بعد ذلك أعطيت الساعات الطويلة التى صورتها إلى محترف ليقوم بعمل المونتاج لها. وفى الوقت نفسه أراد أخوك أن يجرب عمل المونتاج بنفسه، فأعطيته نسخة منه. النسخة الأخيرة التى تحصل عليها من الاثنين سوف تكون مختلفة تمامًا، رغم حقيقة عمل الاثنين على الشريط الأصلى نفسه.

تظهر شخصيات الناس فى التعديل الذى يقومون به. وعند عمل تعديل واعٍ سيصبح بإمكانك أن تحول الذكريات السعيدة لذكريات حزينة، أو تحول التواريخ المملة إلى تواريخ ممتعة. وليست هناك طريقة تتأكد بها من دقة هذه الذكريات. فكلنا هذا الرجل.

إلا أن رد العقل اللاواعى يتعامل مع هذه الأمور على أنها حقائق ويظل يبنى صورتك لذاتك من أجلك. والمؤسف فى الأمر أنه يتمتع بقوة لا يمكن تخيلها.



ودون حتى أن تحاول، أو أن تلاحظ هذا الأمر، أصبحت ما يريده عقلك اللاواعي بالضبط.

قد يسير شخص زائد الوزن وهو يقول: "أريد أن أنقص وزني"، ولكنه على مستوى اللاوعي يصرخ قائلًا: "أريد أن آكل ما يحلو لي! ابتعدوا عن طريقي!".

قد تطلب سيدة غير متزوجة، تحلم بمن يشاركها حياتها، من أصدقائها أن يبحثوا لها عن الشريك المناسب، ولكنها على مستوى اللاوعي تقول: "الارتباط شوكة في الحلق!".

ليست هناك طريقة للفوز على اللاوعي، لأن عقلك اللاواعي يحبك كما أنت تمامًا، وهو لا يريدك أن تتغير.

لهذا، كلما شعرت أنك غير قادر على القيام بشيء ما، اعلم أن ما يحدث في واقع الأمر هو أن اللاوعي لديك يقول لك إنك لا تريد القيام بذلك، وإنك في واقع الأمر *تختار* فقط ألا تقوم به.

لا أستطيع أن أفعل ذلك

=

لا أريد أن أفعل ذلك



التحول ٢

شيء لم تكن قادرًا على القيام به.

بمفردك:

١. أحضر ورقة واكتب أي شيء لم تتمكن من القيام به مؤخرًا.

٢. اقرأ ما كتبت وأعد كتابته من جديد لتقول إنك لم ترد أن تقوم به، وإنك اخترت ألا تقوم به...

على سبيل المثال: "كانت لي خطط، لذا لم أتمكن من الذهاب إلى الحفل يوم السبت.

لم أرد الذهاب إلى الحفل، واخترت ألا أذهب إليه".

عندما تسمع نفسك تقول ذلك، سوف تنزعج كثيرًا أغلب الظن وستريد أن تثبت لنفسك أن الأمر ليس كذلك. من المهم أن تلاحظ هذا الشعور.

في مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. ناقش مع زميلك أي شيء لم تكن قادرًا على القيام به.

٢. سوف يستجيب زميلك بقوله: "غيِّر الطريقة التى تقول ذلك بها".

٣. اذكر جملتك من جديد، بعد أن تغيرها لتقول إنك لم ترد القيام بذلك، وإنك اخترت ألا تفعل.

٤. سوف يفعل كل منكما ذلك فى دوره.

لا أستطيع أن أفعل ذلك تعنى لا أريد أن أفعل ذلك.

إليك بعض الأمثلة:

أ: لم أقضِ أى وقت مع أولادى مؤخرًا.

ب: غيِّر طريقة قولك لذلك.

أ: لم أرد أن أقضى وقتًا مع أولادى. لقد اخترت ألا أقضى أى وقت معهم.

ج: لقد أقلعت عن نظامى الغذائى.

د: غيِّر طريقة قولك لذلك.

ج: لا أريد أن أتبع نظامًا غذائيًا. اخترت أن أقلع عن اتباعه.

عندما تقوم بهذا التمرين سوف تجد أنك تريد أن تصرخ قائلاً: "هذا ليس صحيحًا!" إذا سمحت لنفسك بأن تستمع لهذا الصوت، ذلك الجزء المستاء فيك، فسوف تجد فجأة أنك تستعيد قوة الإرادة التى تمكنك من إحداث تغيير حقيقى فى حياتك.

فعبارة مثل: " *لا أستطيع أن* ــــــــــــ" أو " *لم أستطع* أن ــــــــــ" لا تشجع على مزيد من التفكير، لذلك، إذا وجدت نفسك تفكر فى مثل هذه العبارات، فأعد صياغتها على الفور وحولها إلى عبارات من قبيل "لا أريد أن ـــــــــــ، أختار ألا ــــــــــ" ولاحظ ما تشعرك به هذه العبارات. فهذا الشعور الذى تشعر به ـ وكأن هناك من أساء إليك ـ قد يجعلك على حافة إحداث التحول الذى تسعى إليه.

إن أى إنسان مارس لعبة البولينج بجدية سوف يفهم كيف تؤثر صورة ذاتك مباشرة على حياتك.

لنفترض أنك عادة ما تحرز ١٢٠ نقطة فى هذه اللعبة. وذات يوم، لم تلعب بشكل جيد فقال لك شخص ما: "ما بالك اليوم؟" إذا ظل مستواك كذلك لن تحرز ١٠٠ نقطة!" وفى هذه اللحظة، سوف يتدخل اللاوعى لديك ويقول: "هذا ليس بمستواى" وسيعمل على رفع مجموع نقاطك إلى ١٢٠. بإمكاننا جميعًا أن نتفق أن هذا الأمر رائع.

ولكن العكس قد يحدث أيضًا. تخيل أنك تحرز فى المعتاد ١٢٠ نقطة، وكنت تلعب بشكل جيد للغاية فى يوم ما، فقال لك شخص: "واو، أنت تبلى بلاءً حسنًا اليوم! بهذا المعدل سوف تحرز ٢٠٠ نقطة!" وعندما يحدث ذلك، سوف يتدخل اللاوعى لديك مرة ثانية ويقول لك: "٢٠٠ نقطة، هذا ليس بمستواى!" وسوف تبدأ دون وعى منك اللعب بشكل سيئ فتنتهى بك الحال بإحراز ١٦٠ نقطة أو أقل.

١٨٠

منطقة الراحة

١٢٠

١٠٠

لقد حددت منطقة الراحة الخاصة بك؛ المنطقة التى عندما تقل عنها تشعر بعدم الراحة. وبالمثل، تلك التى عندما تزداد عنها تشعر بعدم الراحة أيضًا. لقد وضعت حاجزًا يجعلك فى مكانك. ولهذا السبب، عندما ترى أناسًا آخرين تعجبك إنجازاتهم بحق، تنتهى بك الحال بتبرير منطقة راحتك بقولك لنفسك: "*سوف أتعب إذا عشت بهذا الشكل*".

ولكنك فى الوقت نفسه تملك بعض الرغبات. فقد ترغب فى تقاضى راتب أعلى، أو إحراز نقاط أكثر، أو تحقيق مزيد من الاستقرار... إلخ. وسوف تمنعك صورتك لذاتك من الارتفاع فوق منطقة الراحة الخاصة بك، حتى لو كان هذا هو ما تريد أن تفعله فعلاً. ومن الصعب للغاية أيضًا أن تخرج من منطقة الراحة الخاصة بك، لهذا قد يكون من الأسهل أن ترفع مستوى منطقة راحتك نفسها. ولكى ترقى بنفسك حقًا، يجب أن تحسن صورة ذاتك فى المقام الأول. فهناك سمة مثيرة لصورة ذاتك؛ رغم ثباتها، تظل أنت الشخص الوحيد القادر على تغييرها. وفى الصفحات التالية، سوف تبدأ العمل الفعلى الذى يساعدك على تغييرها، ولكن فى الوقت الراهن، إذا خرجت من هذا الفصل بمعرفة أن صورة ذاتك تظل تشكل حقيقتك، فهذا يكفينا.

سوف نورد طرق تغيير صورة ذاتك بالضبط بالتفصيل فى الفصل الرابع، ولكن لكى تفهم هذه الطرق، علينا فى البداية أن نشرح مصطلحين آخرين. فى الفصل التالى سوف نشرح معنى الاستقرار الداخلى.

الاستقرار الداخلى

حالة مستقرة نسبيًّا من التوازن أو الميل لهذه الحالة بين العناصر المختلفة التى تتوقف على بعضها، أو بين مجموعات عناصر كائن حى أو سكان أو مجموعة.

ـ التعريف الوارد فى قاموس ميريام ويبستر

أنت تحب نفسك، وتريد أن تبقى كذلك. والآن بعد أن ناقشنا صورة لذاتك، بإمكاننا أن نمضى إلى ثانى نقطة مهمة أود أن أتناولها وهى: الاستقرار الداخلى. قد تكون سمعت هذه الكلمة فى دروس مادة الأحياء. وهى تعنى ميل أى جهاز بجسم الإنسان إلى وجود توازن.

عندما ترتفع حرارة جسمك بدرجة كبيرة، يبدأ فى إفراز العرق لكى يبرد بعض الشىء. وعندما يبرد جسمك كثيرًا، تبدأ عضلاتك ترتعش لتمدك بالدفء. وهذه الوظائف البيولوجية تلقائية، لأن جسمك إذا لم يقم بها، فسوف ترتفع حرارته (أو تنخفض) وسوف تصبح حياتك فى خطر.

لقد عشت الأمس، ومن ثم من المنطقى أن تكون احتمالات قدرتك على عيش اليوم أيضًا ـ إذا ظلت حالتك كما كانت بالأمس ـ كبيرة. ولهذا السبب، هناك قوة تعمل دومًا على إعادتك إلى الحالة التى كنت عليها بالأمس.

ولكن هذه القوة ليست بيولوجية فحسب. وسواء صدقت ذلك أم لا، هناك استقرار داخلى *عقلى* يعمل بداخل *عقلك*. فجسمك وعقلك يرغبان فى البقاء كما هما، وهذه ظاهرة فسيولوجية.

فكر فى المرات التى غمرك فيها الشعور بالثقة والتحفيز. بإمكاننا أن نتفق أن هذا أمر رائع، ولكن بمقارنة هذه الحالة بحالة عقلك بالأمس، سوف تصبح غير طبيعية. فإذا تركت الأمور تسير دون أن تضع لها ضوابط، فقد تتعرض حياتك للخطر. ولذلك يتدخل استقرارك الداخلى ويبدأ مباشرة عمله. وفى النهاية، تتساءل عما شغلك للغاية فعملت بجد من أجل تحقيقه. هل سبق أن تحمست كثيرًا فى المساء فقمت وكتبت بعض الأهداف، أو الخطط لشركتك، أو بعض الأشعار، ثم استيقظت فى الصباح وألقيت نظرة على ما كتبته وتساءلت عما كنت تفكر فيه فى ذلك الوقت؟





فى مثل هذه المواقف ـ ولكى تحمى حياتك من المخاطر ـ يتدخل استقرارك الداخلى ويعيدك إلى أرض الواقع من جديد.

ويظهر هذا بوضوح فى الحب.

فأنت تقع فى حب شخص ما، فيصبح من الصعب عليك أن تمضى يومك لو مرت خمس دقائق دون أن تحصل على رسالة أو مكالمة هاتفية من محبوبك. تُرى أين هو؟ هذا الشعور الذى يستحوذ علينا هو ما نطلق عليه الحب. ورغم ذلك، سيأتى يوم تدرك فيه أن هذا الشخص الذى لم يكن بإمكانك الاستغناء عنه لخمس دقائق، مجرد شخص عادى. وتتساءل: "هل هذا هو الشخص الذى أحببته؟" وقبل أن تتزوج تبدأ تتساءل عما إذا كان هو الشخص المناسب لك.

عندما يحيد شىء ما عن مساره الطبيعى، سوف يحاول الاستقرار الداخلى أن يعيدك إلى حالتك الطبيعية، وهذا الأمر قطعًا ليس بالأمر السيئ دومًا، فقد يوفر علينا الكثير من المشكلات أيضًا. على سبيل المثال، عندما يقول لك رئيسك شيئًا غبيًّا وتتخذ قرارك بترك العمل، وتسرع إلى مكتبك لتخبر زملاءك بأن اليوم سوف يكون آخر يوم لك فى العمل. ولكنك عندما تنام وتستيقظ فى اليوم التالى، تذهب إلى عملك وكأن شيئًا لم يحدث.

هكذا أنقذك استقرارك الداخلى.

فكثيرًا ما تتحمس لشيء ما، وقبل أن يمر وقت طويل تعود لحالتك الطبيعية. وعندما تفعل ذلك تنظر لنفسك وتقول إنك غير قادر على اتخاذ قرار أو إنك غير ناضج أو ضعيف؛ ولكنك إذا أدركت أن هذا هو النتيجة الحتمية لما يقوم به الاستقرار الداخلى، فسوف تتعامل مع نفسك بمزيد من التسامح والعفو.

لذلك، في المرة التالية التي تقسو على نفسك لفقد حماستك، تخلص فقط من كل هذه المشاعر السلبية وقل لنفسك إن استقرارك الداخلي هو الذى يفعل ذلك. لو كنت قد علمت ذلك وأنا فى سن أصغر لعشت حياة أسهل كثيرًا!

هناك بضع إستراتيجيات للتمسك بالدافع الذى يحاول استقرارك الداخلى أن يتدخل ويسلبه منك.

والإستراتيجية الأولى تتمثل ببساطة فى أن تدرك حقيقة أن استقرارك الداخلى بدأ يقوم بعمله، فعندما تعرف أن مشاعرك السلبية هى نتيجة عمل استقرارك الداخلى، سيصبح من الأسهل عليك أن تتجاهلها.

لذلك، إذا استيقظت ووجدت أنك تقول لنفسك: "ما الذى كنت أفكر فيه بالأمس...؟" توقف للحظة واعلم أن كل هذا من عمل استقرارك الداخلى.. سوف تجد أنه من الأسهل أن تتعامل مع هذه العواطف السلبية عندما تفهم من أين تنبع. فإذا وجدت أنها تنبع من استقرارك الداخلى، فواصل حياتك واسمح لنفسك أن تتجاهلها.

إذا كان مجرد تجاهل هذه المشاعر سيحل لك مشكلتك، فهذا معناه أن الأمور ستسير على ما يرام. وبوجه عام، اعتدنا ألا نسمح لمشاعرنا السلبية أن تطفو على السطح، وعلى الصعيد الآخر اعتدنا أيضًا ألا نتركها بداخلنا. ويظن الناس أن قمع هذه المشاعر سوف يقهرها، ويدفنها بداخلنا.

قال لى صديق ذات مرة إن أفضل شيء علىَّ أن أفعله فى هذه المواقف هو أن أبالغ فى التعبير عنها وأدعها تخرج للنور، وتسير طريقته فى الأساس بالشكل التالى:

لنفترض أنك استيقظت من النوم وقلت لنفسك: "أنا لا أعرف ذلك" أو "لست واثقًا من رغبتى فى القيام بذلك". تعامل مع هذه المشاعر السلبية البسيطة وانفخ فيها حتى تتضخم ثم نفث عنها. قل: "هل هذا صعب بعض الشيء؟ كلا، بل إنه! من المستحيل أن يقوم مغفل مثلى بشيء كهذا!" أو "من المستحيل أن أرغب فى القيام بذلك!".

عندما تسمع نفسك تتصرف بهذه الطريقة، سوف تسأم هذه الأفكار وسوف تبالغ فى رغبتك فى إبادتها. الأمر أشبه بتناول الكثير من الشراب، فمن الطبيعى أن تشعر بأنك أفضل عندما تتقيأ. بالمثل، من الأفضل أن تنفث عن هذه الأفكار.

لذلك، إذا بدا شخص قريب منك مضغوطًا بسبب استقراره الداخلى، فلا تنصحه أن يحاول بجد أكثر كى يقمع مشاعره، بل أخبره بأن يسمح لها بالتعبير عن نفسها، واستعد لهبوب العاصفة.

فالعقل لا يقدر التحولات المفاجئة.

لذا إذا شعرت أن بداخلك قدرًا كبيرًا من الطاقة، فمن الأفضل أن تنفث عنها شيئًا فشيئًا. حاول فى البداية أن تطلق ١٠ فى المائة منها، ثم ١٠ فى المائة أخرى. وبمجرد أن تعتاد على ذلك، أطلق ١٠ فى المائة أخرى، وهكذا دواليك. فإذا خدعت عقلك وجعلته يعتقد أنه ليست هناك تغييرات كبيرة، فسوف تتمكن من تجنب رد فعل استقرارك

الداخلى العنيف. فعندما ترغب أن تحدث تغييرًا كبيرًا، من الأفضل أن تستغرق الوقت الكافى لكى تقوم بذلك. قم بتغيير صغير واسمح لنفسك أن تعتاد عليه قبل أن تتخذ الخطوة التالية.

الأمر أشبه بتسلق المرتفعات. فإذا تسلقت جبلاً بسرعة فستجد وأنت تنزل أنك تعانى داء المرتفعات. ولكى تتسلق المرتفعات، يجب أن تتسلق خطوة خطوة، وتسمح لجسمك أن يعتاد على التحول ثم تتابع طريقك. وتكمن المفارقة فى أن السير البطىء هو أسرع طريقة تمكنك من إحداث التحول المنشود.



عندما تشعر بأنك متحمس للغاية لشيء ما، من الأفضل أن تحاول أن تهدئ من روعك. فإذا ارتفعت بسرعة، فسوف تهبط بالسرعة نفسها أيضًا، وهذا لا يعنى أنه لم يعد لديك الدافع، أو أنك شخص سيئ، كل ما هنالك أن استقرارك الداخلى يؤدى عمله.

إذا ارتقيت بمستوى صورة ذاتك فقط، وتركت ذاتك الحقيقية كما كانت من قبل، فسوف تشعر بأنك خارج منطقة الراحة الخاصة بك، وسوف يبدأ الاستقرار الداخلى فى العمل على إعادتك إلى المكان الذى تعتقد صورة ذاتك أنك يجب أن تكون فيه؛ لكن عندئذ يحدث شيء جنونى. سوف يرى الناس من حولك التحول الذى طرأ عليك ويعتقدون أنك تحاول بجد، أو أنك تبذل جهدًا حقيقيًّا. ولكنك لن تشعر بأنك تبذل أى جهد على الإطلاق. المسألة ليست أنك تحاول أن تتحسن فى شيء ما، كل ما هنالك أن الاستقرار الداخلى يحاول أن يعيدك إلى منطقة الراحة الخاصة بك، وسوف تحتاج إلى مزيد من الجهد لتبقى فى المكان الذى وصلت إليه.

تخيل الأمر بهذا الشكل. لنفترض أنك بحاجة حقًّا للذهاب إلى الحمام، ولكنك محبوس فى مكان لا تستطيع الذهاب فيه إلى الحمام؛ كأن تكون فى اجتماع أو شيء من هذا القبيل. أنت بحاجة للذهاب إلى الحمام بشدة لدرجة أنك تخطيت الحد الذى يمكن لبشر تحمله. فيما بعد إذا حان الوقت المسموح لك فيه بدخول الحمام، سوف

تجد نفسك تهرول إليه. ولكن هل شعرت أنك بحاجة إلى بذل جهد للوصول إلى هناك؟ هل تعتقد أنك كنت بحاجة إلى أن تقنع نفسك أن تذهب إلى الحمام بأقصى سرعة لديك؟

بإمكانك أن تستخدم هذه القوة التى لن تسمح لك بأن تبقى فى مكانك. بإمكانك أن تستخدمها لتحقيق أمور رائعة.

ولكن قبل أن أخبرك كيف تستخدم الاستقرار الداخلى لصلحتك، علينا أن نتناول موضوعًا آخر؛ ألا وهو العتمة.

العتمة

نقطة فى المجال البصرى تغيب عنها الرؤية أو تضعف.

ـ التعريف الوارد فى قاموس ميريام ويبستر

ثالث نقطة مهمة يجب أن نتناولها هى العتمة، وهى مصطلح طبى نشير به إلى البقعة العمياء. هل سبق أن سمعت أننا نستخدم ٣ فى المائة فقط من قدراتنا العقلية فى اعتقادك، ما السبب وراء ذلك؟

على مدار تاريخنا على هذا الكوكب، تطور المخ البشرى بسرعة أكبر من سرعة تطور أمخاخ باقى الكائنات. فأمخاخنا كبيرة للغاية على أجسامنا. إلا أن جهازنا الهضمى، المسئول عن جلب الطاقة إلى المخ، ليس أكبر من الجهاز الهضمى لباقى الحيوانات التى فى مثل حجمنا تقريبًا. بتعبير آخر، أمخاخنا أكبر بكثير من كمية الطاقة التى بإمكان أجسامنا توليدها.

هل تستطيع أن تتخيل كمية الطاقة اللازمة لإدارة المخ البشرى بالكامل دفعة واحدة؟ لقد سمعت ذات مرة أنه يحتاج للطاقة التى تولدها محطة توليد كهرباء. وعادة لا يكون هذا القدر من الطاقة متاحًا لنا، ولهذا السبب لا يعمل سوى ٣ فى المائة من قدرات المخ فى الوقت الواحد.

فكيف يمكن لعقلك إذن أن يتأقلم مع كمية المعلومات الهائلة التى تحيط بك كل يوم؟ الإجابة بسيطة، فهو يصنع عتمة (بقعة عمياء) تحجب عنا المعلومات غير الضرورية التى لا نحتاج إليها حتى لا ننزعج بمسألة التعامل معها.

وما يعنيه هذا بالنسبة لنا أننا نتعرف على ٣ فى المائة مما يحيط بنا، أما الباقى فإننا نضطر للاعتماد فيه على ذكرياتنا.

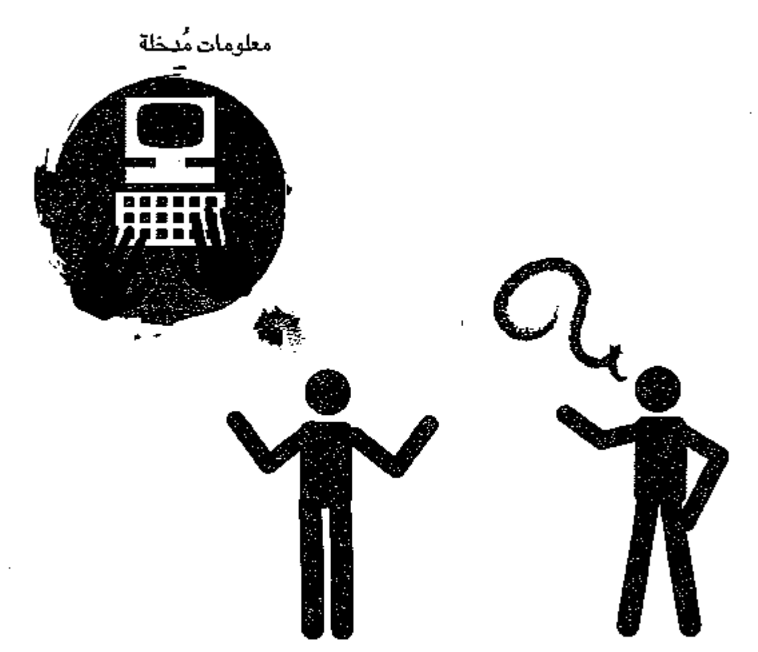
عندما نقابل شخصًا ما للمرة الأولى، نكون انطباعًا عنه فى غضون ثوانٍ، وفى هذه الثوانى نكون صورة تجسد هذا الشخص فى عقولنا. ومنذ هذه اللحظة ـ ولكى نحافظ على طاقتنا ـ فإننا عندما نتحدث إلى هذا الشخص فإننا نتحدث فعليًّا إلى صورته التى رسمناها له.

ولهذا السبب تعود أهمية الانطباعات الأولى. لقد سمعت أننا نحتاج إلى ساعات لكى نستطيع تغيير انطباعنا الأول عن شخص ما، رغم أننا لا نحتاج سوى ثانية واحدة أو اثنتين لكى نرسم له صورة فى خيالنا. وهنا تكمن أهمية المظاهر.

هل سبق أن نظرت لأمك وصدمت عندما وجدتها كبرت كثيرًا بين عشية وضحاها؟ قطعًا الوضع ليس كذلك، فلقد كانت تكبر كل يوم فعلاً. ولكنك وأنت مع والدتك طوال الوقت، لا تهتم بملاحظة تفاصيل وجهها كل يوم، ولهذا يصدمك شكلها مرة واحدة. وسبب عدم ملاحظتك للتفاصيل اليومية هو أنك تتواصل بشكل طبيعي مع صورتها التي رسمتها بعقلك.

بتعبير آخر، أنت تتخلص من سبعة وتسعين في المائة من كل ١٠٠ معلومة من المعلومات التي تحصل عليها. فمخك مصمم للاحتفاظ فقط بأهم المعلومات بالنسبة لك. فشخص مهتم بالزهور قد يتحدث دومًا عن الزهور الموجودة أمام منزل صديقه، في حين أن شخصًا آخر قد لا يلحظ وجودها من الأساس.

وهكذا، فإن مخك يحتفظ فقط بالمعلومات التي يعتبرها مهمة، ويعمى عن باقي المعلومات. وبالمثل، عندما تحمل سيدة، تلاحظ فجأة كل السيدات الحوامل الموجودات في الشارع. وعندما تشترى سيارة، تبدأ تلاحظ كل من يقودون السيارة نفسها. وإذا اشتريت حقيبة معينة، فستبدأ تلاحظ أن كل الناس يحملون الحقيبة نفسها


معلومات مُدخلة

ويطلق بعض الناس على هذه الظاهرة اسم "قانون الجذب"، ولكنك تعرف الآن أنه من الأنسب أن نقول إنك ببساطة تختار ـ دون وعى من جانبك ـ الأشياء التى تركز عليها من بين ملايين المعلومات التى لا حصر لها والتى تحيط بك كل يوم.

كثيرًا ما نفترض أننا نرى ونسمع ونلمس الحقيقة. ولكن هذا فى واقع الأمر هو ما يختار لا وعيك أن يركز عليه، إنه مشهد محدود مأخوذ من صورة أكبر، أكبر بكثير.

لذا عندما تقرر أنك تريد أن تقوم بشىء ما، ليست هناك حاجة لأن تعد المال وتضع نظامًا لتقوم به. إذا غيرت صورة ذاتك، فسوف تتغير بالتالى بقعتك العمياء، وسوف تلاحظ أن الأشياء التى كنت بحاجة لها كانت أمامك طوال الوقت.

سيبدو كأن الأشياء التى تحتاج إليها تظهر أمامك فجأة.

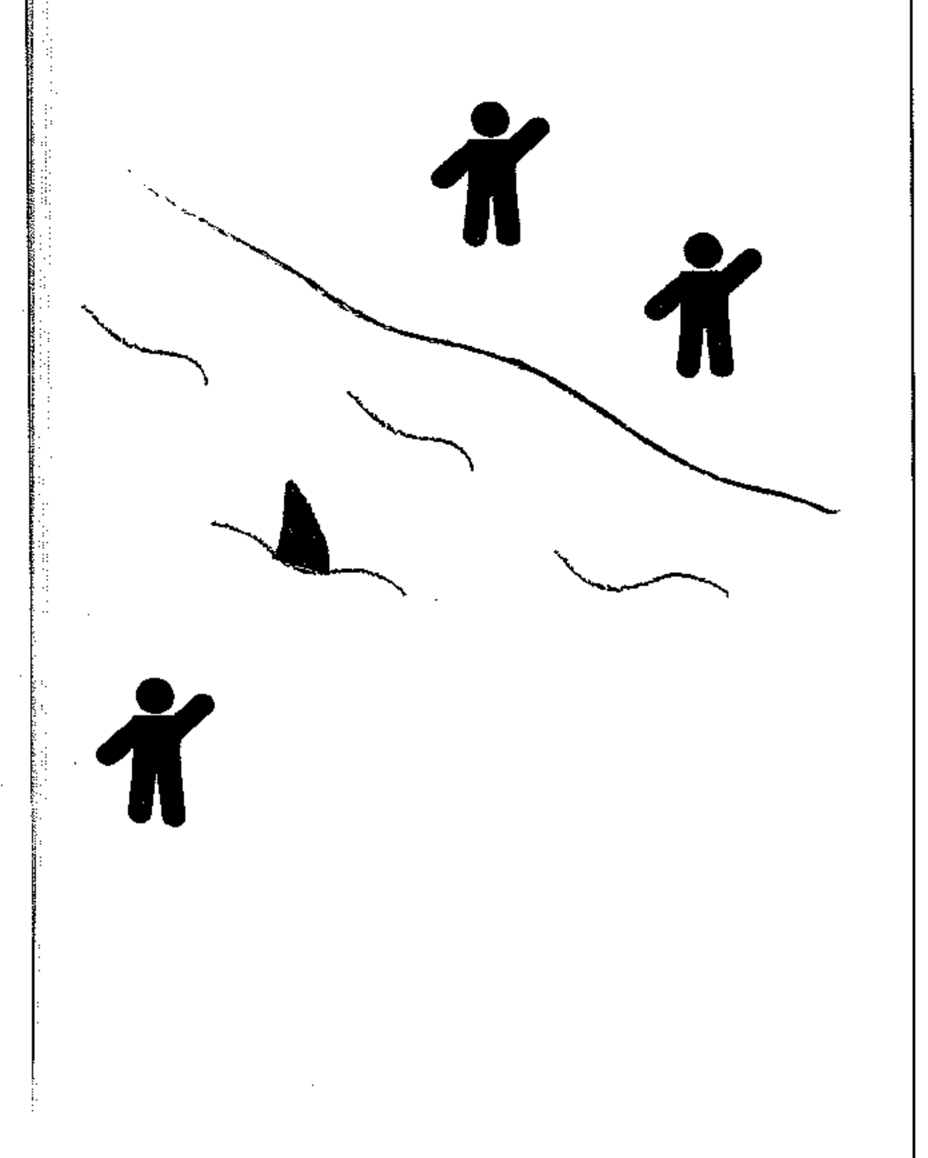
وإذا لم تغير فى المقام الأول صورة ذاتك، فلن يتغير أى شىء من حولك حتى إذا حاولت أن تحدث هذا التحول.

الناس المحبطون يرون الإحباط، أما السعداء فيرون السعادة. وأسهل شيء يمكنك تغييره هو ذاتك، ولكي تفعل ذلك سوف تحتاج إلى البحث عن عتمتك، وأن تنحيها جانبًا وتكتشف كل الأشياء التي حجبتها عنك. عندما تعتقد أنك لا تستطيع القيام بشيء ما، أو أن شيئًا ما يصبح "مستحيلا"، فاعلم أن عتمتك هي التي تفعل ذلك. استغرق لحظة أخرى في التفكير لتعرف ما إذا كانت الأمور مستحيلة كما تبدو أم لا. قد تكون تحجب عن نفسك بعض الاحتمالات، ربما تكون *تعتقد فقط* أن هذا أمر مستحيل.

إن حقيقة أنك تعيش في حقيقة ترضى عنها قد تزيد الأمر حيرة. وهذه الحقيقة المحيرة تعرب عن نفسها بطرق بسيطة كما في الأعراف والآداب الاجتماعية. (لا تتحدث وفمك ممتلئ. لا تقتحم الطابور. لا تتحدث بصوت مرتفع في هاتفك المحمول (أنت في المكتبة). ورؤيتك للحقيقة منذ كنت طفلاً بنيت وفقًا لما قاله الناس لك، ووفقًا للقواعد التي أجبرت على الخضوع لها.

إن عيش هذه الحقيقة يمكنك من رؤية أشياء قد تكون لم ترها من قبل؛ ولكنها في الوقت نفسه قد تمنعك من رؤية أشياء أخرى.

تخيل طفلين يلعبان بصندوق الرمال. أشار أحدهما بإصبعه عشوائيًا وصاح قائلاً: "كل شيء من هنا إلى هناك يمثل المحيط!" ثم قاطعه الطفل الآخر ليعبر عن موافقته وقال له: "نعم! وإذا دخلت هذه المنطقة، فسوف تأتي أسماك القرش وتلتهمك!".



فى هذه اللحظة، جاء طفل ثالث وهو لا يعرف اللعبة، واقترب من صندوق الرمال. ومن المكان الذى يقف فيه بدا الصندوق عاديًا، ولكنه لحظة أن اقترب صرخ أحدهما فيه: "لا، ليس بإمكانك أن تسير هناك! اخرج بسرعة! سوف تأكلك أسماك القرش!" فشعر الطفل الجديد بحيرة للحظة، ولكنه بسرعة فهم الطفلين الآخرين وبدءوا جميعًا يلعبون اللعبة معًا.

أن مجتمع البالغين لا يختلف كثيرًا عن صندوق الرمال هذا، رغم أنه من الطبيعى أن يكون أكثر تعقيدًا بعض الشىء. وهذا أمر طيب، فهو يسمح لكل إنسان بأن يدبر حاله. إلا أنك تحتاج إلى أن تتذكر أن الأمور التى كنت تتعامل معها على أنها من المسلمات ليست ثابتة، فالعديد منها يتكون فى الأساس بناءً على اتفاقيات تتم دون وعى منا بها.

فكيف لك أن تعثر على عتمتك التى تفرضها على نفسك والتى يفرضها مجتمعك عليك؟ كيف تجد هذه العقبة العقلية التى تعوقك عن التقدم؟ لقد صممت بضعة تدريبات أعتقد أنها ستفيدك فى ذلك.

العقبة العقلية

لكي ترتقي بمستوى صورة ذاتك، عليك أن تبدأ بتقييم صريح لنفسك. من المهم أن تعيد تسليط الضوء على إنجازاتك السابقة.

كلما زادت نجاحات الناس، فإنهم يعتادون على الإنجاز. ولهذا السبب يميل الأشخاص الناجحون لمواصلة تحقيق نجاحات أعظم وأعظم، وأغلبنا ليس معتادًا على تحقيق الكثير من هذه النجاحات، لذلك، من المهم أن تتذكرها.



عقبة

التحول ٣

كتابة شيء تفخر به.

بمفردك:

١. أعد التفكير في حياتك منذ ولادتك حتى الآن.

٢. اكتب عشرة أشياء تفخر بها في ورقة.

٣. من هذه الأشياء العشرة، اختر ثلاثة أشياء تشعر بالفخر الشديد بها.

في مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. افعل الخطوات السابقة.

٢. اقرأ إنجازاتك بصوت مرتفع على مجموعتك.

أفضل الأمور





طوال حياتك، اعتدت على النظم الأخلاقية المتعارف عليها فى إطار أسرتك ومدرستك وعملك... إلخ. وإذا ما أعدت النظر فى كل هذه التجارب والنظم الأخلاقية المتصارعة وأخرجت منها الإنجازات التى تفخر بها، فسوف تتمكن من تحسين رأيك فى نفسك. وهذه هى الخطوة الأولى لتغيير صورة ذاتك.

هناك شيء يُبقى صورة ذاتك فى مكانها. وهذا الشيء يسمى بالعقبة العقلية. وهذه العقبة تتكون من كل الأمور التى تعتبرها واضحة أو مؤكدة؛ الأمور التى تعتقد فى صحتها ولم تسأل نفسك قط عن السبب وراءها.

لكل إنسان نوع من العقبات العقلية. والمساحة التى تتركها لها كى تؤثر على أفكارك هى المساحة نفسها التى تستغلها فى زيادة حجمها (العقبات) لتصبح كالجدار. ومع تجربتك لأشياء ومعرفتك بأشياء وتفكيرك فى أشياء، يزداد سمك هذا الجدار أكثر وأكثر. كلما رأيت أن شيئًا "واضحًا" أو "مضمونًا"، فهذا يعنى أن عقبتك العقلية تعمل.

سوف يميل الأشخاص الذين لديهم عقبة عقلية تجاه المال للتفكير بأن المال شر، أو نقمة. سوف يرون أن الأغنياء أشرار، أو أغبياء، أو مضللون، كما أنهم سيرون أن المال شيء يصعب الحصول عليه، دون وعي منهم بذلك.

أما من لديهم عقبة عقلية تجاه الحب، فإنهم لن يتمكنوا من تكوين علاقات مثمرة. وسوف يشعرون أنهم واقعون فى شرك عندما يدخلون أية علاقة، ويشعرون بأنه ليس هناك من يشعر بهم. وقد يظلون مسجونين داخل أسوار علاقاتهم السابقة.

إذا سمحت لعقبتك العقلية بأن تؤثر عليك بهذه الطريقة، يصبح الأمر أشبه بتجنبك للمال أو الحب عن عمد منك. ولكن لكى تخلص نفسك من هذه العقبة العقلية، عليك أن تدرك أولاً أن لديك عقبة عقلية.

جرب التشكيك فى الأمور التى تعتقد أنها واضحة. عليك أن تبحث عن عقبتك العقلية، لأنها عادة ما تكون ملتوية ومحيرة.

ولكن مجرد وعيك بوجود عقبة عقلية خاصة بك، يعنى تخلصك من نصفها.

لنقم بتدريب آخر يساعدك على تحديد العقبة العقلية الخاصة بك.

التحول ٤

لو كان لديك ضمان للنجاح، فما الذى تريد أن تفعله؟

بمفردك:

١. أخرج ورقة واكتب فيها ما ترغب فى القيام به لو كنت تضمن النجاح لنفسك.

٢. قل بصوت مرتفع: "أنا أسمح لنفسى بأن (ما كتبته)".

فى مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. ليأخذ كل منكم دوره فى ذكر ما سيفعله لو كان يضمن النجاح لنفسه.

٢. خذ دورك لتقول: "أنا أسمح لنفسى بأن (ما قلته لتوك)".

اسمح لى أن أوضح ذلك بما يلى:

أ: "لو كنت أعرف أننى سأنجح، لاعتقدت أننى كنت سأفتح مطعمًا".

ب: "إذن لماذا لا تبدأ وتفتح المطعم؟".

أ: "مستحيل! ليس بإمكانى أن أفعل شيئًا كهذا!".

هذا مثال قديم للعقبة العقلية وهى تكشف عن وجهها القبيح.

أ: "لو كنت أعرف أننى سأنجح، أظن أننى كنت سأصبح ممثلة".

ب: "إذن لتصبحى ممثلة".

أ: "آه، لا أستطيع. لن يسمح لى والداى بذلك. أليس كذلك يا أمى؟".

الأم: "ما الذى تتحدثين عنه؟ سوف تكونين ممثلة رائعة".

أ: "هل أنت جادة فى ذلك؟ ولكن لا... فلم أجرب التمثيل مطلقًا".

ب: "كل الممثلين مروا بهذه التجربة فى بداية مشوارهم. يجب أن تحاولى".

أ: "من المستحيل أن أنجح فى ذلك. ليس لى أسلوب خاص بى".

هذا مثال آخر للعقبة العقلية. عندما تعتقد أن شيئًا "غير ملائم"، فعندما تمضي في حياتك وأنت تعتقد أن صورة ذاتك لا يمكن تغييرها، تنتهي بك الحال بالبحث عن أسباب للتأكيد على عدم قدرتك على الخروج بعيدًا عن إطار هذه الصورة. هكذا تظل تبحث عن أمثلة وأسباب تستخلصها من الحقيقة المحيطة بك.

وعندما تحاول أن تصبح شيئًا غير نفسك، تنتهي بك الحال بالعودة إلى ما كنت عليه. ويرجع ذلك إلى عقبتك العقلية. فكيف تتخلص إذن من العقبة العقلية الخاصة بك؟

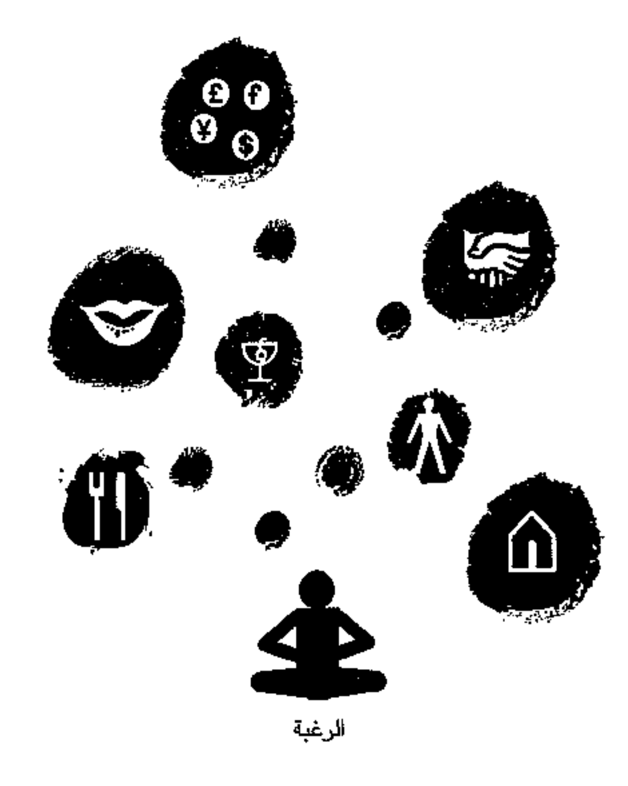
عندما تفكر في شيء ما ـ بغض النظر عن ماهيته ـ سوف تجد أنك بحاجة لأن تستخدم اللغة في تفكيرك. استمر وحاول أن تفكر في شيء دون أن تستخدم الكلمات التي تدور في رأسك. فمن المنطقي أنك إذا تعلمت كلمات جديدة ـ خاصة إذا تعلمت كلمات جيدة حقًا ـ سوف تتمكن من التفكير في أشياء جديدة.

فعقبتك العقلية تكونها كلماتك أيضًا.

إذن، استخدم هذه الكلمات وحاول أن تنطقها بصوت مرتفع:

"أنا أسمح لنفسى بأن أفتح مطعمًا"، أو "أنا أسمح لنفسى بأن أصبح ممثلة".

هذه ليست مجرد نظرية. عندما تسمح لنفسك بأن تفعل شيئًا، يحدث تصدع فى عقبتك العقلية.



الرغبة

التحول ٥

إذا لم تكن هناك حدود لقدراتك، فما الذى ستهدف لتحقيقه هذا العام؟

بمفردك:

١. اكتب فى ورقة ما الذى كنت ستحققه هذا العام لو لم تكن هناك حدود لقدراتك.

٢. قل بصوت مرتفع إنك تسمح لنفسك بأن تقوم بما كتبته.

فى مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. قل بصوت مرتفع ما كنت ستحققه هذا العالم لو لم تكن هناك حدود لقدراتك.

٢. ليأخذ كل منكم دوره ويقول إنه يسمح لنفسه بأن يقوم بما ذكره لتوه.

أمثلة:

"لو لم تكن هناك حدود لقدراتك، فما الذى كنت ستفعله هذا العام؟".

"كنت سأزيد مبيعاتى من ١٠٠٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠٠".

"ولماذا تقف مبيعاتك عند حد ١٠٠٠٠٠؟".

"لأنني أعرف أنه من المستحيل أن تصل مبيعاتي إلى ٢٠٠٠٠٠".

طالما وجدت عقبات عقلية كهذه، فلن تتغير أبدًا للأفضل أو حتى إلى الأسوأ. عليك أن تحدد العقبة، ثم اسمح لنفسك بأن تتخطاها. وشيء بهذه البساطة قد يبدأ عملية تحطيم هذا الجدار.

التحول ٦

إذا كنت تعرف يقينًا أنهم سوف يوافقون، فمن الذى ستطلب منه المساعدة؟

بمفردك:

١. اكتب اسم من ستطلب منه المساعدة إذا كنت تعرف أنه سيوافق.

٢. تخيل نفسك وأنت تطلب ما تريده من هذا الشخص فعلاً.

فى مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. ليأخذ كل منكم دوره ويذكر من سيطلب مساعدته لو كان يعرف أنه سيوافق.

٢. سيتخيل المستمع ما سيحدث إذا طلب المتحدث فعلاً المساعدة من هذا الشخص وسيوضح ما دار بخياله.



ساعدني!

"قطعًا لو أمكنني أن أطلب منه المساعدة لفعلت ذلك، ولكن ليس هناك سبيل أن يطلب شخص مثلي المساعدة من شخص كهذا".

هذه عقبة عقلية. ولو لم يكن الجدار الذي أقمته في عقلك موجودًا، لما وجدت مشكلة في طلب المساعدة من هذا الشخص.

على الصعيد الآخر، إذا طلبت المساعدة من شخص تعتقد حقًا أنه لن يساعدك، فسوف تطلب منه بطريقة تضمن لك قطعًا ألا يقدم على مساعدتك، دون حتى أن تعي بذلك. ولكنك إذا حرصت على أن تعرف عقبتك العقلية ثم ذهبت لتطلب مساعدته، فسوف تجد المساعدة تأتيك. وكل الطرق سوف تتفتح أمامك بهذا الشكل. كما أنك لن تخسر شيئًا لو رفض مساعدتك بـ ؟

أن مجرد قيامك بشيء ما، سوف يغير صورة ذاتك.

إن الأشياء التي تضعها في عقلك ـ الصورة التي تنعكس أمام عين خيالك ـ هي الأمور التي ستحدث أغلب الظن، ولقد خلقنا الله على هذه الشاكلة، وبما أن الأمر كذلك، فمن الأفضل أن نعكس ما نتمنى تحقيقه فقط.

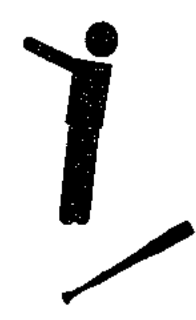
لو كنت أعرف أنني سأنجح....

لو أمكنني القيام بأي شيء....

لو كنت أعرف أنهم سيساعدونني...

يعد مجرد التفكير فى هذه الأمور أمرًا مفيدًا، حيث تجد العالم بدأ يتحرك بما يضمن لك تحويل هذه الأفكار إلى حقيقة.





إذا وصلت إلى مرحلة وجدت الأفكار السلبية فيها تطرأ على بالك، فابذل قصارى جهدك لكى تتخلص منها فى أقرب وقت ممكن، لأن مجرد احتفاظك بهذه الصور فى رأسك يجعلها أقرب لأن تحدث.

بإمكانك أن تخلق حقيقة جديدة لنفسك من هذه اللحظة. بإمكانك أن تعيد تنظيم حياتك والسير بها حيث تريد. وكثيرًا ما نفكر فى حياتنا، على أنها عمل تليفزيونى، حيث تتبع الحلقة الرابعة الحلقة الثالثة، والحلقة الثالثة الحلقة الثانية. ولكن الحياة ليست استكمالاً للماضى. ولكنها الطريق الذى يربطنا بالمستقبل. بإمكانك أن تختار تغيير المسار الذى تتجه نحوه.

إذا سئمت من مناقشة ما، فخذ نفسًا عميقًا وغيِّر الموضوع. وبالطريقة نفسها، يتمتع بنو البشر بالقدرة نفسها على جلب حقائق جديدة فى *أية لحظة*.

دعنى أعرض عليك تدريبًا سريعًا أوضح به وجهة نظرى.

تخيل أنك تتحدث إلى شخص ما. انظر لهذا الشخص وتخيل أن هناك مصباح فلوروسينت طويلًا بداخله، وأن هذا المصباح يظلم قرب حافتيه، وأنه يرتعش ويحدث صوت طقطقة تفهم منه أن أجل المصباح قد اقترب، ومن ثم اقتربت من هذا المصباح القديم وغيرته بمصباح آخر جديد، وبمجرد أن وضعته فى مكانه، كان ضوء المصباح ساطعًا للغاية لدرجة آذت عينيك. استدر الآن لهذا الشخص، وانظر كم يبدو أكثر إشراقًا.

إليك تدريبًا آخر أحب أن أقوم به عندما أشعر باليأس أو التعب أو عندما لا أكون فى أفضل حالاتى.

أتخيل قلبى أو عقلى أو روحى ككرة زجاجية بإمكانى إخراجها من جسمى والنظر إليها. وعندما تعترض طريقى أية مشكلة، فإنها توجد فى هذه الكرة. فى بعض الأحيان تكون هناك شبكات عناكب منتشرة بداخلها، وقد تتورم الكرة وتنتفخ فى بعض الأحيان. بغض النظر عن كل ذلك، أتخيل أننى ألقى نظرة عليها، وألمعها، بل إننى قد أتظاهر بأننى ألمعها بالفعل. وقبل أن أعيدها إلى مكانها، أبدى إعجابى بنظافتها. وبمجرد أن تعود لمكانها، أرى النظافة تنعكس فى الواقع المحيط بى.

هل أنت مستعد للتغيير؟ فى الفصل التالى سوف أقدم لك تدريبات ملموسة سوف تحدث تغييرًا فى صورة ذاتك وعتمتك وحياتك بطريقة تختارها بنفسك.

التنقيح

الكتابة بطريقة مختلفة أو أسلوب مختلف، التعديل

ـ التعريف الوارد في قاموس ميريام ويبستر

حسناً، لن نضيع الوقت، وهيا ندخل فى صلب الموضوع مباشرة. هذه هى الطرق التى اخترعتها لتساعدك على تعديل صورة ذاتك، وتغيير منطقة عتمتك، واستخدام الموجة التالية من الاستقرار الداخلى فى حملك إلى المكان الذى تريد أن تكون فيه.



تخيل!



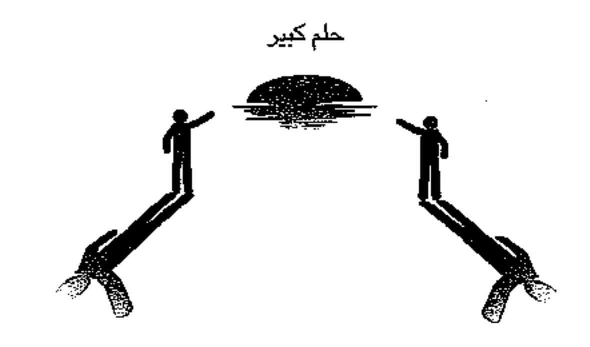


أحلام مجنونة

حلم مجنون، شيء غير معقول؛ هدف لا تستطيع أن تتخيل السبيل إلى تحقيقه. شيء بعيد للغاية عما أنت عليه، مما يجعلك تضحك، ولكن مجرد التفكير فيه يملؤك بالبهجة.

إننا على ما نحن عليه بسبب ماضينا. ومن نقطة معينة في الماضي نعيش معتمدين على تجاربنا الماضية فقط. عندما تعرف الطريق إلى النجاح، يثبت أنك قابع في منطقة الأمان التي كونتها وفقًا لتجاربك السابقة. لذلك، تجاهل الآن مشكلة كيفية تحقيق شيء ما، وركز فقط على تخيل ما تود فعلاً القيام به.

عندما تتمسك بحلم مجنون كهذا، يرتقي مستوى صورة ذاتك تلقائيًا، وعندما يحدث هذا الارتقاء، ستجد أن حلمك يقترب أكثر وأكثر من أرض الواقع.



التحول ٧

ما دورك؟

بمفردك:

١. اكتب كل الأدوار التى من المفترض أن تؤديها. على سبيل المثال: دور الأب، الزوج، رئيس المبيعات، مدرب كرة قدم، زوج الابنة....إلخ.

٢. اكتب ما تود حقًا القيام به لكل دور على حدة.

احرص على أن تبذل قصارى جهدك فى كتابة الأشياء التى تقول لنفسك فى المعتاد إنها مستحيلة.


من أنا؟

تخيل رجلاً ما وفكر في أنه ـ رغم كونه مجرد رجل واحد ـ قد يلعب عدة أدوار طوال حياته: فهو ابن، وأب، وزوج، ورئيس ومدرب كرة سلة؛ كل هذه الأشياء، وإذا ما فكر في كيفية أداء كل دور من هذه الأدوار المختلفة بأفضل شكل ممكن، فقد ينسى حلمه بسهولة. ربما يجد نفسه كابن يريد أن يأخذ والدته لتعيش في الريف الذي تحبه كثيرًا، ولكنه إذا فعل ذلك، فماذا سيفعل بشأن المال؟ كما أنه ليس من السهل أبدًا الحصول على هذه الإجازة. كما أن قدمي والدته لم تعدا قويتين كما كانتا ـ بمجرد أن اكتشف ما يود القيام به، تواردت إلى ذهنه كل الأمور الصغيرة التي تمنعه من الوصول إلى المكان الذي يريد أن يذهب إليه.

انس كل هذه الأمور للحظة.

ما أنصحك به هو أن تداعب خيالك بدلاً من أن تستمر في الحلم. والخيال هو ما تحصل عليه عندما تترك نفسك تستمتع بفكرة ما دون أي قيود، ودون أن تسمح للحقيقة أن تعترض طريقك.

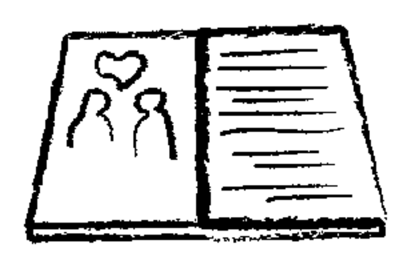
على سبيل المثال:

"أنا أحب!".

"ماذا ستفعل مع زوجتك؟!".

"اهدأ، إنه مجرد خيال".

شيء من هذا القبيل.



مذكرة الخيال

إننا نواصل حياتنا ونحن محاصرون بالممنوعات، ونعمل وفقًا لقواعد ما هو مسموح به لنا أن نفكر فيه، ما هو طبيعي، وهكذا. تخيل رجل متزوج أن تكون له شريكة أخرى، رغم حبه لزوجته. وبدأ يتخيل الأماكن التي يود أن يذهب إليها بصحبتها، وما سيرتديه، الفندق الذي سيقيم فيه، وهكذا حتى بدأت العواطف تفيض بداخله. وعندما حدث ذلك، توقف ليفكر للحظة وأدرك أن ما يريده حقًّا ليس أن تكون له شريكة جديدة، وإنما عيش المشاعر *نفسها*.

إذا لم تفتح الباب الموجود أمامك، فلن تلمح حتى الأبواب الموجودة خلفه. استخدم قوة الخيال لتتخطى هذه الأبواب. اسمح لنفسك أن تستمتع بالمشاعر التي تأتيك.

هل هناك طريقة يمكنك أن تحظى من خلالها بهذه المشاعر دون أن تخلف وعودك والتزاماتك؟ هل هناك طريق آخر لهذه المشاعر لم تفكر فيه من قبل؟ عندما تشعر أن وضعك يقيدك، قد تنسى ما تريده فعلاً.

لكى تتغلب على العقبات التى تعترض رغبتك، تخيل شيئًا جديدًا.

اسمح لى بأن أراجع معك ما ناقشناه حتى الآن.

يوجد أمامنا فى أية لحظة ملايين من الخيارات، ولكن تجاربنا الماضية تقوم بغربلتها وتقليص هذا الرقم. إذا سار كل شىء فى ماضيك بشكل رائع، أو لا بأس به أو مروع، فسوف تتخلص من كل أمر مروع حدث لك وتستبعده من ملايين الخيارات المطروحة أمامك وذلك بفعل عقلك اللاواعى. فلا يصبح لديك سوى الأمور التى سارت بشكل رائع أو لا بأس بها. هكذا تتخذ قرارًا: قد يكون قرارًا مهمًا، أو قرارًا صعبًا. ولكن فى النهاية، تظل تتخذ قرارًا بزيادة خياراتك الماضية الناجحة.

إذا واصلت حياتك بهذا الشكل، فما الذى سيحدث؟ لن تصبح أبدًا جيدًا مثل هؤلاء الناس، ولكنك لن تصبح أبدًا سيئًا مثلهم. لقد وضعت الحدود التى لا تسمح لنفسك بتخطيها. وذات يوم، سوف تجد أنك مهما حاولت بجد، أو مهما فشلت فى إتمام واجبك، فإنك لا تتغير كثيرًا، وأنك فى النهاية *تتوقف عن اتخاذ أى قرارات على الإطلاق*.

إذن كيف لك أن تهرب من قيود الماضي؟

هناك عدة خيارات متاحة لك. وهذه الخيارات تساوى صورة ذاتك، وهى نتيجة لها أيضًا. وحتى إذا كنت تفهم أن الأمر كذلك، وحتى إذا كنت تعرف أن سبب عدم تغيير أى شيء هو أنك تختار ألا تقوم بأى تغيير فسيظل من الصعب أن تغير صورة ذاتك.

لماذا؟

لأن اللاوعى لديك يكره التحول.

ليس لأنه ليست لديك أهداف.

وإنما لأن اللاوعى لديك يريدك أن تُبقى الحاضر كما هو.

فكيف لك إذن أن تجرى التحول؟

حدد هدفًا ليست لديك أدنى فكرة عن كيفية تحقيقه؛ شيء طالما فكرت فيه باعتباره مستحيلاً، ولم تحصل على الوقت الكافى لاستكشافه، وعندما تأتى بهذا الحلم المجنون، سوف تبدأ صورة ذاتك فى التحول بشكل تلقائى.

وسيتطور الأمر بسرعة، ولكنك إذا انتظرت لمدة ثلاثة أيام، فسوف يتدخل استقرارك الداخلي وسوف تبدأ تشك في نفسك، ولكن هذا الشك ليس حقيقيًا، إنه استقرارك الداخلي فحسب.

التحول ٨

ما حلمك المجنون؟

بمفردك:

(لا يمكن القيام بهذا التدريب بمفردك).

فى مجموعة من شخصين أو أكثر:

١. تحدث عن حلمك الذى يستحيل عليك تحقيقه.

٢. سوف يستمع المستمع ويراقب المتحدث كأن معجزة ستحدث أمام أعينهم.

٣. بعد الاستماع لحلم مجنون لشخص ما، سوف يأخذ المستمع دقيقة ليتخيل ما سيحدث لو حقق المتحدث حلمه المستحيل.

٤. بعد حصوله على الوقت الكافى لتخيل المشهد، سوف يخبر المستمع المتحدث بما رآه.

الشخص أ لديه حلم مجنون.

ولكن إذا حاول أ التفكير فى حلمه، فسوف تتراءى أمامه كل مشكلات وعقبات العالم الحقيقى وتمنعه من أن يتمكن من تخيل حياته لو تمكن من تحقيق حلمه. ولكن الشخصين ب و ج لا يعرفان أى شيء عن حياة أ، لهذا سوف يتخيلان ما يودان تخيله بحرية تامة. سوف يتخيلان ما يريدان، ويخبران أ بما تخيلاه. وهذا الأمر سيمنحهما القدرة على إخبار أ بشيء أكثر جنونًا بل وأبعد عن الحقيقة فيصبح قادرًا على تخيل نفسه.

بدلاً من الحصول على الإلهام من شخص ما، استعر من الآخرين خيالهم، وهذا الأمر مهم، فما أخبرك به ب و ج سوف يؤثر على حلمك بطرق لم تكن تتخيلها.

إذن ما الذى من المفترض بك أن تفعله بعدما رأيت حلمك المجنون؟

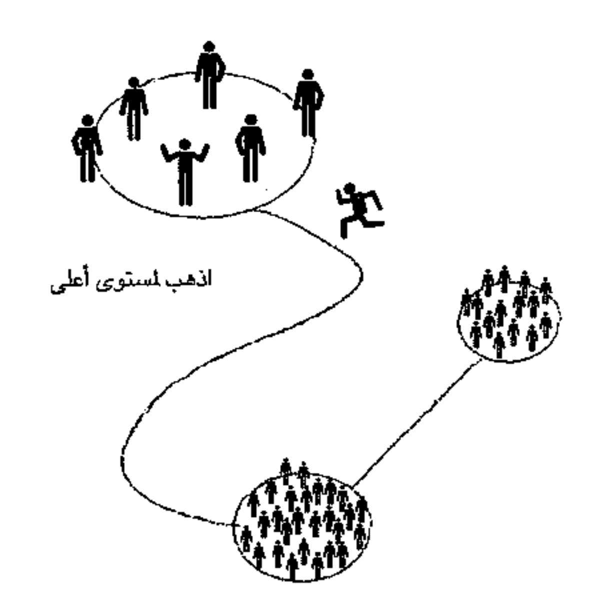
يقول المرجع العالمى فى التنمية الوظيفية "لو تايس": "حدد الأهداف أولاً، ثم فكر فى كيفية تحقيقها".

بتعبير آخر، احلم أولاً بحلمك المجنون، ولا تفكر فى طريقة تحقيقه الآن، فكيفية تحقيق حلمك لن تأتيك إلا كامتداد لماضيك، وهذا ليس بالأمر الطيب. ليكن لك هدف، ولكن لا تحاول أن تعرف السبيل إلى تحقيقه. هكذا سوف تبدأ صورة ذاتك تتغير، وسوف تتخلص من بقعتك العمياء، ثم تأتيك طريقة تحقيق حلمك.

انضم لمجموعة

يقولـون إن "الطيـور علـى أشكالها تقـع". فدائمًـا مـا ينتمـي الأشخاصـ الناجحـون دومًـا لمجموعـات معينـة. فمـن تعـرف مـن الأشخاص الناجحين؟ أية مجموعة ستنضم لها؟

ويظل هذا المبدأ صحيحًا بغض النظر عن المجال الذى تعمل فيه. فالأشخاص الناجحون يجتمعون معًا.



لنفترض أن هؤلاء الناجحين يتمتعون بمستوى أعلى من صورة ذاتك لذاتك، ورغم أنهم مجرد أجزاء من مجموعة كاملة من الأشخاص الناجحين، سترى أنهم يتحركون كمجموعة. ونظرًا لذلك سوف تجد أنه ليس المهم معرفة كيفية الانضمام، وإنما معرفة الشخص المناسب. ليس عليك أن تسأل نفسك: "كيف سأحقق ذلك؟" وإنما "من الذى أعرفه من الناجحين؟".

حاول أن تنضم إلى هذه المجموعة من الناس، ما الذى تعتقد أنه سيحدث؟

يميل الاستقرار الداخلى لأن يتماشى مع التأثير الأكبر. إذا كان هناك صديقان يعيشان معًا لبعض الوقت، فستجد أن أسلوبهما وطريقتهما فى الحديث يتشابهان كثيرًا، ولكن غالبًا ستجد أحدهما يتكيف مع نمط الشخص الآخر الأكثر حيوية.

عندما تحاط بشخصيات قوية (أشخاص تنظر إليهم بإجلال) ستجد أن الاستقرار الداخلى يبدأ يعمل بداخلك تلقائيًا؛ ويغير من صورة ذاتك.

إن الأشخاص يطوعون صورة أنفسهم بما يتناسب مع الآخرين ممن يرون أنهم يتمتعون بقدر كبير من الوعى بالذات.

لذلك، إذا انضممت لهذه المجموعة التى تستحوذ على إعجابك، فستجد أنك تتغير تلقائيًا بما يتماشى معهم. لنفترض أنهم سعداء وناجحون، سوف يؤثرون عليك، ودون وعى منك ستبدأ ترى نفسك بالطريقة التى يرون أنفسهم بها. بهذه الطريقة سوف تغير صورة ذاتك.

ولكن بمجرد الانضمام لهذه المجموعة، ستجد أنك خرجت من منطقة الراحة الخاصة بك. ومما يزيد الأمر سوءًا، أن عتمتك (بقعتك العمياء) تختلف عن البقعة العمياء للأشخاص المحيطين بك. مما يعنى أنك ستعرف أشياء مختلفة، وسيصبح من المستحيل عليك أن تواصل المناقشة معهم، أو تشعر بأن لديك أية إضافة، وقد تنتهى بك الحال بتحريك رأسك بسرعة يمينا ويسارًا، تمامًا مثل قطة تراقب مباراة تنس. قد تذهب إلى المنزل وتجد وجهك يؤلمك من كل هذه الابتسامات المزيفة. فتسألك أسرتك: "ماذا حدث؟".

وتقول لهم: "من المرهق أن أعيش مع هؤلاء الناس. ليست لدىَّ أدنى فكرة عما يتحدثون عنه. من اللطيف أن أعود إلى المنزل".

ولكنك إذا واصلت المشوار، فستجد أن منطقة الراحة الخاصة بك ستبدأ فى التغير، وستبدأ تشعر بمزيد من الراحة معهم عن ذى قبل.

اسمح لى أن أبتعد عن الموضوع للحظة. كنت أتحدث إلى صديق ذات مرة فبدأ يتحدث عن التحف والقمامة، وقد ذكر أن الفرق بين

التحف والقمامة ليس مقدار الوقت الذى مر عليهما، إنما الفرق هو ما إذا كانت قيمتها ارتفعت أو انخفضت مع مرور الوقت، وقد أدركت أن المبدأ نفسه ينطبق على طرقى فى توجيه الناس.

إذا كنت تريد أن تعلم شخصًا كيف يحدد التحف المناسبة، فهناك بضع طرق للقيام بذلك. بإمكانك أن تريه كل الأشياء وتخبره بما هو جيد وما هو ليس كذلك. ولكنك إذا علمته بهذه الطريقة فلن يتطور لديه إحساس حقيقى بالجمال.

إن أفضل طريقة تعلم بها شخصًا كيف يحدد التحف الحقيقية هى أن تريه الأشياء الأصلية فقط. فإذا ما رأى القطع الأصلية فقط، والقطع ذات الجودة العالية، فسوف يعتاد على هذا المستوى من الجودة. وسيصبح من السهل عليه أن يتعرف بسرعة على الأشياء التى لا تعكس المستوى نفسه.

بإمكانك أنت أيضًا أن تفعل ذلك؛ ابق في فنادق جيدة. استمع إلى موسيقى كلاسيكية. اذهب إلى الندوات، قابل أشخاصًا رائعين، انضم إليهم، فإذا ما جعلت هذا المستوى معيارك الجديد، فستميز كل الأشياء التي لم تكن قادرًا على تمييزها من قبل.

عندما تبدأ قضاء وقت مع شخص جديد، فإنك تتحدث مثله بشكل ما، أليس كذلك؟ وهذا هو الوقت نفسه الذى ستحتاج إليه لتغير صورة ذاتك.

التحول ٩

تحديد عشرة أشخاص.

بمفردك:

١. تخيل أنك على وشك بدء مشروع كبير.

٢. قبل أن تبدأ، فكر في عشرة أشخاص تود أن تناقش مشروعك معهم (أشخاص تود أن تستمع لآرائهم، وليس بالضرورة أن يكونوا ممن تعرفهم).

٣. اكتب أسماء هؤلاء الأشخاص العشرة.

في مجموعة من شخصين أو أكثر:

(لا بأس من إتمام هذا التدريب بمفردك).



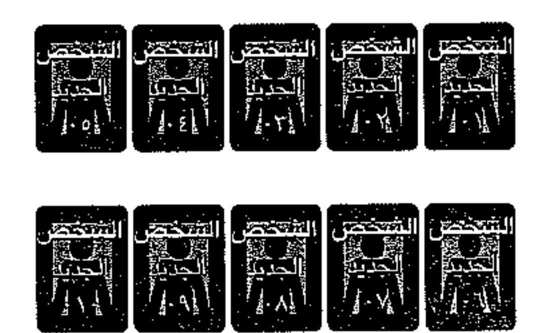


هؤلاء هم الأشخاص العشرة الذين شكلوا صورة ذاتك. سوف يكون متوسط دخلهم هو دخلك السنوى على مدار خمس أو عشر سنوات. وسوف يكون متوسط نظمهم الأخلاقية هو نظامك الأخلاقى فى غضون الخمس أو العشر سنوات التالية.

ما رأيك فى ذلك؟

التحول ١٠

مرة أخرى. حدد عشرة أشخاص آخرين.





لقد كتبت أسماء عشرة أشخاص آخرين، أليس كذلك؟ إذا كنت لم تفعل، فعد من جديد واحرص على أن تكتب أسماء عشرة أشخاص مختلفين.

حسنًا، الآن يمكننا القول إنه في حين أن الأشخاص العشرة الأوائل سيساعدونك على تكوين صورة ذاتك الحالية، فهؤلاء العشرة الجدد سيساعدونك على تكوين الصورة الجديدة لذاتك.

قد يبدو الأمر سخيفًا، ولكن الاستقرار الداخلي يعمل أيضًا بمثابة وعي المجموعة. ربما قررت أنك تريد أن تصبح نجمًا لموسيقى الروك، ولكن أسرتك وفرقتك ينصحانك بعدم الذهاب إلى المدينة، والبقاء حيث أنت ومواصلة عملك كما كنت. بتعبير آخر، سوف يحاولان منعك.

ورغم أنه قد لا يبدو من "المناسب" تجاهل مطالب ومخاوف أصدقائك وأفراد أسرتك، إلا أنه يجب عليك أن تعلم أنك بمجرد أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكون عليه، سوف يسعدون بك، وتغيير صورة ذاتك لا يعني تخليك عن شخص ما.

خذ لحظة وفكر فى الأشخاص العشرة الذين كتبت أسماءهم للتو. الآن حتى لو كان جدول عملك مزدحمًا، اجعل مقابلتهم على رأس أولوياتك. بمجرد أن يتاح لك الوقت، عليك أن تراهم بأقصى سرعة ممكنة. ومجرد مقابلتك لهم ستجعل الاستقرار الداخلى يتدخل وستبدأ صورة ذاتك تتغير. ولكن ضع فى اعتبارك أنه بغض النظر عن طول مدة مقابلتك لهم، فإنك لن تصبح واحدًا منهم أبدًا، وحتى إذا أصبحت واحدًا منهم، فلن تصبح مثلهم تمامًا أبدًا.

عندما تدرك ذلك، خذ لحظة لتجد الشىء المشترك بينك وبينهم. ربما يكونون ودودين، أو طيبين مع الآخرين، ربما يستمعون دومًا باهتمام لكل ما يقوله الآخرون. اجمع كل هذه السمات وشكّل منها تصورك للشخص الحادى عشر، وغيِّر نفسك لتصبح أنت هذا الشخص، وسريعًا ستجد أنك أصبحت هذا الشخص.

عش كأنك تملك بالفعل ما تريد.
وحتى يأتيك ما تريد، عش كأنه بين يديك حقًا.

تصرف كأنك ما تريد أن تصبح عليه فعلاً، تخيل أنك هذا الشخص، أصدر أحكامك مثله، وتحرك مثله، وفكر مثله، وقابل الأخرين مثلما يفعل. استمر هكذا لبعض الوقت وسوف تعتاد بسرعة على كونك هذا الشخص. أو فكر فى أولئك الأشخاص الذين يعجبونك واستمع إلى ما يستمعون إليه، وكل ما يأكلونه، والمس ما يلمسونه. سوف يكون لهذا الأمر تأثير كبير على صورة ذاتك.

تعمد أن تذهب إلى الأماكن التى يذهبون إليها وتنفس الهواء الذى يتنفسونه. اجلس فى ردهات فنادق خمس نجوم، وتناول طعامك فى مطاعم درجة أولى. اسمح لنفسك أن تكون من الطبقة الأولى، ارتدِ الملابس الرسمية. فى النهاية، ستجد هذا الفهم الجديد لنفسك يرفع صورة ذاتك لمستوى أعلى حتى تتناسب معه، وسوف تشعر بعدم الراحة بسبب خروجك من منطقة الراحة الجديدة الخاصة بك. وستجد الدافع الذى كنت تتطلع إليه من قبل يتدفق إليك بشكل طبيعى.

التحول ١١

ما الأوقات العصيبة التي مررت بها في حياتك؟

بمفردك:

١. أعد التفكير في حياتك السابقة، منذ ولادتك وحتى الآن.

٢. اكتب أسوأ عشرة أشياء مررت بها.

٣. من هذه الأمور العشرة، اختر أسوأ ثلاثة منها.

دون أن تحاول بجد أن تجبر نفسك على التذكر، اكتب كيف كنت قادرًا على إخراج نفسك من هذه المواقف.

في مجموعة من شخصين أو أكثر:

يمكنك أن تقوم بهذا التمرين بمفردك.

لا أحد يريد أن يتذكر أسوأ الأشياء التي حدثت له في حياته. فأغلب الناس يستبعدون هذه الأمور من حياتهم تمامًا. ولكن حقيقة عيشك حياتك بشكل طبيعي الآن دليل على أنك كنت قادرًا على الوقوف على قدميك من جديد ونفض الغبار عن نفسك، والتغلب على هذه الصعوبات.

ونظرًا لأنك لا تريد أن تتذكر هذه الأمور، فإنك تنسى أيضًا طريقة خروجك منها. حاول أن تكتب هذه الأمور. لا تضغط على نفسك لتقوم بذلك. اكتب فقط كيف أخرجت نفسك من هذه المواقف.

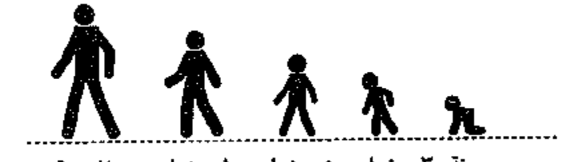
أنت تريد أن تجرب شيئًا جديدًا، ولكن عند قيامك بذلك سيزداد خوفك من فكرة عدم سيره بشكل جيد. الحقيقة أنه مهما سارت الأمور بشكل سيئ، فلديك القدرة على إخراج نفسك من هذا الموقف. فالحياة سلسلة من التجربة والخطأ، وكلما ارتكبت أخطاءً صغيرة، زادت قدرتك على تجنب الأخطاء الكبيرة التي قد تظهر أمامك في المستقبل.

إن أكبر خطر قد ترتكبه هو أن تمنع نفسك من المحاولة، إذا فشلت بضع مرات، فسوف تصبح خائفًا من الفشل، وسوف تظل السنوات تمضي دون أن تتحلى بالقوة التي تمكنك من تجربة شيء جديد.

لذلك تجاهل الألم والخوف الآن، وحاول أن تتذكر الطريقة التي خرجت بها من هذه المواقف المؤلمة. إذا أمكنك القيام بذلك، فلن تجد حلمك المجنون مخيفًا كما كان يبدو.

لقد مررت بتجارب أسوأ وتجاوزتها، فبإمكانك أن تفعل ذلك الآن.

الأمور السيئة





التحول ١٢

من يستحق شكرك؟

تخيل أن حلمك المجنون أصبح حقيقة، فلمن ستتقدم بالشكر؟

اكتب اسم هذا الشخص، واكتب أيضًا ما ستقوله له.

تخيل قولك هذه الكلمات لهذا الشخص.

اكتب ما يشعرك ذلك به.

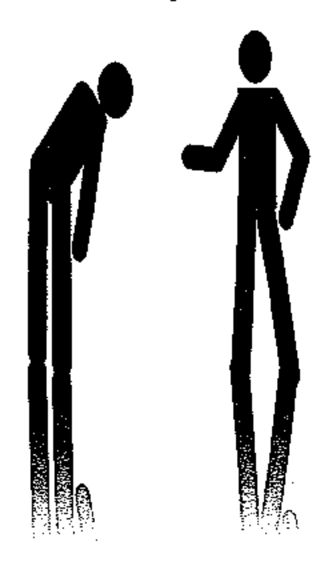
كلما تخيلت هذا المشهد بمزيد من الواقعية، سهل عليك تحقيق أهدافك.

لكي تقوم بذلك، عليك أولاً أن تفهم الشعور الذى ستحظى به بمجرد أن تحقق هدفك. أى نوع من المشاعر تلك؟

إن ذلك الإحساس بالبهجة مهم للغاية، ولكن الأهم هو الشعور بالامتنان الذى يبقى معك بعد مرور عاصفة السعادة، فإذا تمكنت من الحفاظ على هذا الشعور بالامتنان بذهنك قبل أن تبدأ حتى تحقيق حلمك، فسوف تكتمل الصورة لديك.

لمن تشعر بالامتنان؟ وكيف تشعر بالامتنان؟

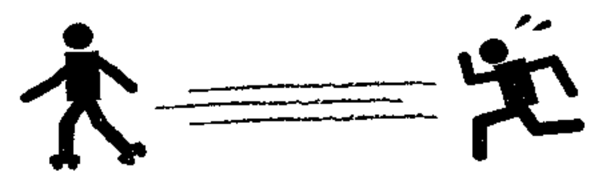
كيف ستتقدم له بالشكر؟ ما الكلمات التي ستستخدمها؟ عندما تحدد هذه الكلمات، ما المشاعر التي ستعتريك؟



المثابرة

الإصرار على إتمام أي شيء تقوم به؛ الحفاظ على هدف ما رغم الصعوبات أو العقبات أو الإخفاقات؛ أي المواصلة بثبات.

ـ التعريف الوارد في قاموس ميريام ويبستر



الآن بعد أن غيرت صورة ذاتك وأصبحت فى طريقك نحو تحقيق أحلامك ـ مسلحًا بالشجاعة والدافع ـ يبقى هناك أمر أخير فى غاية الأهمية يجب أن تضعه فى اعتبارك.

عليك ألا تنسى، أنه حتى لو كنت تسير على الدرب الصحيح؛ وحتى لو كان لديك الدافع، فإنك إذا لم تمض فى طريقك؛ وإذا لم تواصل مشوارك، فلن تصل أبدًا إلى المكانة التى تريدها.

أمل من أعماق قلبى أن تساعدك هذه التدريبات على تقييم نفسك ووضعك الحالى، وأن تمدك بالشجاعة والحافز اللذين تحتاج إليهما لكى تحدث التحول الذى تريده فى حياتك. ولكننى لا أريدك أن تعتقد أن وصولك لما تريد الوصول إليه أمر سهل؛ حتى لو كنت أرشدتك إلى الطريق الصحيح، وأمددتك بالشجاعة لتبدأ السير، ولتحدث التحول الأساسى فى طريقة تعاملك مع العقبات. الآن، بما أنك على الدرب الصحيح، يجب أن تراجع نفسك باستمرار لكى تضمن ألا تحيد عنه.

سوف تفقد دافعك فى بعض الأيام. وسوف تواجه عقبات فى أيام أخر، وستشعر كأن هذه العقبات تحيط بك من كل اتجاه ولا سبيل لتجاوزها. وسوف تمر بأيام تشعر فيها أنه ليس هناك ما يسير بشكل جيد وأن أحلامك تبعد عنك أكثر وأكثر. كل ما تحتاج إليه فى مثل هذه الأوقات ليس إيجاد طريقة لخلق الدافع، وإنما معرفة الأساليب التى عليك التمسك بها للحفاظ على دافعك الذى عملت بجد على إيجاده.

سوف تجد فى هذا الجزء تقنيات قصيرة وبسيطة بإمكانك أن تستخدمها عندما تشعر أنك تفقد دافعك. بإمكانك أن تستخدمها عندما تكون بحاجة لمن يدفعك فى الاتجاه الصحيح. ألق نظرة على هذه التقنيات عندما تشعر أنك بحاجة إلى من يساعدك على البقاء فى الطريق الصحيح.

التنقية ١
تمهل

عندما تندفع وتصاب بالحيرة، سوف تتداخل الصور التى تراها بخيالك وتتدافع هى الأخرى، فتختلط عليك الحقيقة، ويسير كل شيء إثر ذلك بشكل خاطئ. قد تجد نفسك مذعورًا، مندفعًا تقضى كل وقتك فى إتمام مشروعات لا طائل منها وتتجاهل أمورًا أهم.

عندما يحدث هذا، تتحول كل طاقتك المركزة لتوتر لا يحتوى على أدنى قدر من التركيز. سوف تحظى بالكثير من الطاقة، ولكنك ستفقد التركيز تمامًا. ستشعر أن كل شيء يتراجع للوراء وأنه مقلوب رأسًا على عقب.

فى البداية، خذ نفسًا عميقًا. تنفس ببطء: احتفظ بالهواء داخل رئتيك للحظة، وتخيل أنك بدأت تستقر. يجب أن ترخى كتفيك، ولكن هذا الأمر فى الحقيقة صعب للغاية. لكن إرخاء المعصمين والأصابع أمر سهل، لذلك ابدأ بذلك وسوف تجد أن كتفيك ترتخيان أيضًا. عندما يتخلص كتفاك من كل هذا التوتر، سوف تعود هذه الطاقة لقلبك من جديد.

من المستحيل تمامًا أن تصبح غاضبًا أو منزعجًا عندما ترخي أطراف أصابعك ومعصميك. حاول أن تتحرك ببطء قدر استطاعتك واعلم أنك سوف تتمكن من القيام بذلك أيضًا.

تخيل أن "يويو ما" يعزف بآلة التشيللو وسط الزحام، ففي كل مرة أتخيل فيها ذلك أشعر بأن الوقت أصبح ملكًا لي.

التقنية ٢

واصل السير

تحدَّ نفسك في البداية في القيام بشيء، وانجح فيه، حتى تكتسب الثقة من هذا النجاح، وسوف تشجعك هذه الثقة على المضي قدمًا.

رغم غرابة ذلك، حاول أن تتخيل صندوق قمامة يقول لك: "مخصص للقمامة القابلة للاشتعال ولتجاربك الماضية".

سوف يدفعك ذلك للتفكير. فالنجاح أمر رائع قطعًا، وجميعنا نحبه. ولكن هذا كل ما في الأمر. بمعنى أنك إذا احتفظت بهذه التجربة فسوف تبدأ في تحديد فكرتك عن النجاح، وأيضًا كيفية تحقيقك له.

قطعًا ستكون إنجازاتك الماضية ومشكلاتك الحالية مختلفة تمامًا رغم وجود نقاط تشابه بينهما لحد معين. فهي تحدث في وقت مختلف مع أشخاص مختلفة بأشكال مختلفة. ونظرًا لأن رؤية الناس للقيمة قد تتغير تقريبًا بين عشية وضحاها، فليس هناك ضمان لكون ما نجح بالأمس سوف يكون مجديًا اليوم أيضًا.

لكى تضمن نجاحك في المستقبل، عليك أن تبدأ من الصفر فى كل مرة. عليك أن تتخلص من تجاربك الماضية حتى لا تصبح ركيزة. إذا تخلصت منها فستجد أنك تشعر بالحيوية والنشاط والحماس كل يوم.

التقنية ٣
قبل أن
تتراجع

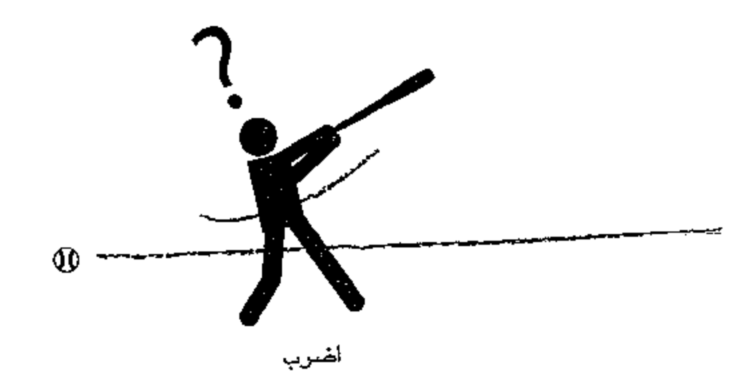
هل سبق أن سمعت شخصًا يقول: "الروتين يخنقني" أو "لقد تراجع أدائي"؟ فمن أين يأتي هذا الروتين وهذا التراجع؟

دعنا نستخدم لعب البيسبول على سبيل الاستعارة وسنطلق على هذه الصورة البلاغية اسم القاعدة الذهبية لضارب الكرة. لا تمد يديك لكرة لا تستطيع أن تضربها. وضارب الكرة الماهر يعرف أنه رغم وجود إستراتيجيات عديدة لضرب الكرة، فإن الهدف النهائي هو دفع الرامي لرمي كرة يسهل ضربها.

قطعًا سوف تكون هناك أوقات تتأرجح فيها من أجل الوصول لكرة ليس عليك أن تحاول ضربها. وفي يوم حظك، قد تنجح فعلاً في ضرب هذه الكرة. ولكن هناك شيئًا آخر يحدث في الوقت نفسه؛ طريقتك في اللعب تسوء تدريجيًا. فتبدأ تسوء بشكل بسيط، بل ربما بشكل غير ملحوظ كل مرة حتى تصبح غير قادر على ضرب الكرة على الإطلاق. رغم أنك كنت قادرًا على ذلك فيما مضى، ولكنك لم تعد تعرف كيف تضربها من جديد، وهذا هو ما أسميه التراجع.

رغم أن كل شيء كان يسير على ما يرام منذ قليل، لم يعد هناك ما يسير بشكل جيد. فهل من الممكن أن تكون قد تحاملت على نفسك أكثر من اللازم؟

حتى عندما تسير الأمور بشكل جيد، أو ربما لأنها تسير بشكل جيد، يجب أن تستخدم أسلوبك الخاص. التزم بأساسياتك وامض في طريقك في تواضع. وسوف تتخلص بسرعة من هذا التراجع.



اضرب

التقنية ٤

بعدما يحدث التراجع

إذا وجدت نفسك قد تراجعت، فلا تتسرع للخروج من هذه الحالة مهما حدث. وعندما تجد نفسك تدور في فلك الروتين، من المهم للغاية أن تتذكر أن تهدئ نفسك. تمامًا مثل متسلق الجبال الذي يرى عاصفة تقترب منه، فمن الأفضل له أن يعسكر ويخطط للنجاة منها.

إذا حافظت على رباطة جأشك فسوف تتمكن من تحليل عواطفك بشكل أفضل. حافظ على طريقة التفكير هذه وتحدث مع شخص يبلي بلاءً حسنًا الآن. عندما ترى كم هو متحمس، سوف تظهر حماستك أنت أيضًا.

عندما تتراجع، قد يساعدك شخص متحمس مفعم بالحيوية على إخراجك من هذه الدائرة. ووفقًا لكل الاحتمالات، فإنك أغلب الظن لن تكون قادرًا على الاستماع لما يتحدث عنه بحق، ولن يؤثر كلامه فيك. لذلك وكقاعدة عامة، من الأفضل أن تكتب ما يقوله لك.

بعد ذلك، عندما تعود إلى منزلك وتنظر لهذه الملحوظات التى دونتها من جديد، سوف تجد أنها مصدر تحفيز لك. فمجرد حديثك مع شخص متحمس سيعيد إليك حماستك وسيخرجك من دائرة التراجع.

التقنية ٥

مستويات الأهداف

عندما تحدد لنفسك هدفًا، وقبل أن تفكر فى كيفية تحقيقه، عليك أولاً أن تقسم هدفك إلى ثلاثة مستويات: أ، وب، وج.

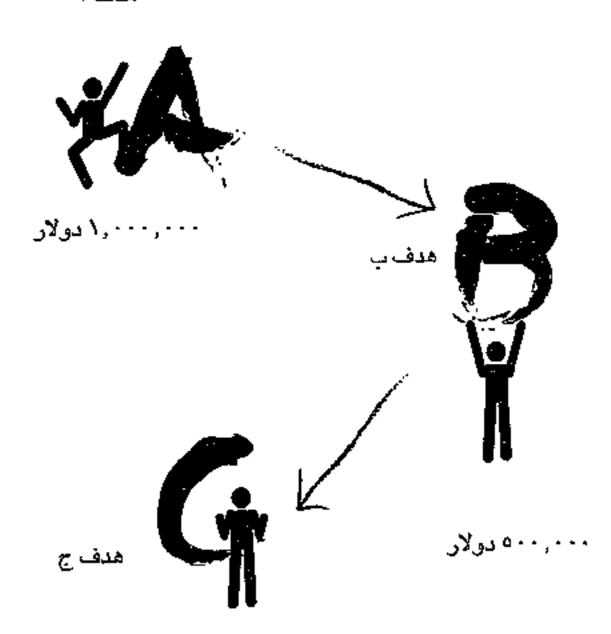
سيكون الهدف أ ما تتوقع تحقيقه إذا لم تواجه أية مشكلات وسار كل شيء على ما يرام.

أما الهدف ب فهو ما تتوقع تحقيقه إذا ضغطت على نفسك أكثر بعض الشيء.

وأخيرًا الهدف ج سيكون ما تتوقع تحقيقه إذا سار كل شيء على نحو خاطئ.

من بين المستويات الثلاثة، سيكون المستوى ج أهمها على الإطلاق. فهو سيمنعك من فقد حافزك حتى لو فشلت فى تحقيق ما تريده فعلاً. إنه المستوى الذى يحافظ على احترامك لذاتك. هكذا نجد أنه من المهم أن تتيح لنفسك هذه الخيارات.

إذا بنيت أهدافك بهذا الشكل، فسوف تجد أنك تشعر بقدر أكبر من الحرية والإنتاجية.



التقنية ٦

هرم ماسلو للاحتياجات

هل تشعر بأنك سئمت من نفسك؟ إذا كان الأمر كذلك، فربما يكون الوقت قد حان لتغيير أهدافك.

الغريب في الأمر أن من يتغيرون منا طوال الوقت غالبًا ما يقال لهم: "آه، أنت لا تتغير على الإطلاق!" في حين أن من لا يحاولون التحول، يتغيرون كثيرًا بسبب قوى لا يدركون وجودها أصلاً.

فيما مضى، كان الناس يعملون بحثًا عن قوتهم. بتعبير آخر كانت معدتهم تمدهم بالدافع الذي يحتاجون إليه. ومن هذا المنطلق ندخل في تدرج الاحتياجات المعروف بهرم ماسلو.

١. حاجة فسيولوجية

الحاجة للطعام والشراب والمأوى. وهو الدافع للبقاء على قيد الحياة.

٢. حاجة للأمان

الرغبة في تجنب الخطر والحفاظ على الصحة.

٣. حاجة للحب

الرغبة في الحب، والحاجة للانتماء، والرغبة في التفكير فيك على نحو إيجابي.

٤. حاجة للاحترام

الرغبة في المكانة، في اعتراف الآخرين بك.

٥. حاجة لتحقيق الذات

الرغبة لأن تكون الشخص الذي تريد أن تصبح عليه.

إذا أشبعت رغبتك فسوف تشعر بالملل، وعندما يحدث ذلك فكر في مكان هذه الرغبة على الهرم السابق. فالارتقاء برغباتك أو الهبوط بها قد يساعدك على إيجاد دافع. وعندئذ، إذا لم يكن دافعك كافيًا لكي تواصل طريقك، فجرب المعادلة التالية:

مقياس رغبتك + الرغبة نفسها = الإرادة

دائمًا ما يكون ذلك صحيحًا. أعد كتابة رغباتك وحولها لرغبات أكبر تركز على الجانب الاجتماعي. غير "أريد أن يكون لي منزل

جيد" إلى "أريد أن أحسن بلدتى". وغيِّر أيضًا: "أريد أن أسافر" لتصبح: "أريد أن أسافر مع أصدقائى".

إن الحافز الذى ستحصل عليه من هذه الإرادة ليس له حدود.



التقنية ٧
اصنع المعجزات

سوف تكون لديك أوقات مشغولة بالكثير من المهام لدرجة أنك لن تستطيع أن تفكر بشكل جيد. سوف تندفع بسرعة لتقوم بكل المهام المفروضة عليك، ولكنك ستفقد حماستك في منتصف الطريق، فتنتهى بك الحال بالشعور بالحزن على نفسك. ولكن هناك طريقة تستعيد بها حماستك وتتم بها مهامك دون أن تواجه أية مشكلات. ابدأ فقط بما هو أمام عينيك وابذل قصارى جهدك لتقوم به.

تخيل أن هناك كمية كبيرة من المستندات أمامك تحتاج إلى أن تلقى نظرة عليها. هناك الكثير منها للغاية لدرجة تجعلك لا تعرف من أين تبدأ. في مثل هذا الموقف يكون أفضل شيء يمكن القيام به هو قضاء الوقت في قراءة هذه المستندات بعناية وتمعن. لا تفكر في الوقت الذي ستحتاج إليه، وابدأ بالمستند الموجود أمامك مباشرة، واقرأه بعناية قدر استطاعتك.

عندما تكون هناك غرفة كبيرة عليك تنظيفها ويبدو أنك لن تتمكن من ذلك أبدًا، انظر فقط إلى الركام البسيط الموجود أسفل قدميك ونظفه قدر استطاعتك. إذا كررت هذه العملية، فستجد نفسك نظفت الغرفة بالكامل قبل حتى أن تعرف.

التقنية ٨

عندما لا ترغب في مغادرة المنزل

في بعض الأحيان يكون هذا هو الحل الوحيد. عليك أن تتقبل الأمر وتتحمل ما لا تطيق ـ عليك أن تقوم بما لا تريد القيام به. كم مرة قلت لنفسك فيها ذلك؟

هل من الممكن أن تتجاهل ما تحاول ذاتك أن تخبرك به؟ هل من الممكن أن تجبر نفسك لتقوم بشيء ما لست بحاجة للقيام به؟

ليس عليك أن تضغط على نفسك للعمل وأنت لا ترغب في ذلك. فالأمر أشبه بتشغيل محرك بارد، عليك أن تسخنه في البداية.

تخيل أنك بحاجة لمغادرة المنزل، في هذه الحالة يجب أن تخرج وتقابل شخصًا على العشاء، ربما يكون شخصًا لا تود رؤيته. المشكلة كلها تتمثل في مجرد مواجهة مشاجرة تزعجك. عندما تشعر بالقهر، هل من الممكن أن تقوم بشيء ما؟

حاول أن تسأل نفسك لماذا تشعر بذلك، لماذا يمثل الأمر مشكلة بالنسبة لك؟ لماذا لا ترغب في مقابلة هذا الشخص؟ قد تعرف من هذا السؤال كل الأمور التي لم تكن تعرفها من قبل. سل نفسك:

لماذا أنا متوتر لهذا الحد؟

- لأننى أريدهم أن يحبونى حقًا.

لماذا من المزعج أن أحضر ذلك الاجتماع؟

- لأننى قررت بالفعل أننى لن أخرج منه بشىء.

فى بعض الأحيان عندما تخرج من باب المنزل تتغلب على شعورك بالكسل. وفى مثل هذا الوقت، حاول أن تعامل نفسك كطفل. اقطع على نفسك وعدًا مثل: "هيا، سأشترى لك الآيس كريم الذى تحبه".

كن لطيفًا مع نفسك. حاول أن تخبر نفسك بأشياء من قبيل: "قد يكون ذلك ممتعًا للغاية!" أو "لنر سير الأمور وإذا لم تعجبك فبإمكانك أن تغادر".

إذا حدثت نفسك بهذه الطريقة، فقد تجد أنك تستسلم وتقول: "حسنًا... سأذهب... ولكننى سأشترى الآيس كريم فى وقت لاحق!".

فى كثير من الأوقات تسير الأمور بشكل أفضل مما كنت تتخيل.

التقنية ٩

مقابلة رجل واحد

حاول أن تجرى اجتماعًا مع نفسك مرة فى اليوم، وافعل ذلك كل يوم إن أمكن. اعقد اجتماعك مع نفسك فى مكان تحبه، قد يكون فى المقهى الذى تفضل الجلوس فيه. اجلس واشترِ لنفسك قطعة من الكعك، واكتب كل الأشياء التى تشعر بالقلق تجاهها. اكتبها فى مذكرة ولا تعط نفسك الفرصة لتفكر فى أى تعقيدات محتملة قد تكون موجودة أو غير موجودة.

لنستعر مثالاً من عالم الكمبيوتر: إذا أخذت كل الملفات التى تلتهم ذاكرتك الداخلية ووضعتها على قرص صلب خارجى، فسوف تتمكن من رؤيتها بمزيد من الموضوعية، وتُخلى بذلك مساحة لديك.

سوف تجد أن مجرد التعبير عن مشاعرك وكتابتها على الورق سيجعلك تشعر أنك أفضل. ستجد أنك بمجرد أن كتبت مشاعرك على ورقة، تولدت لديك مشاعر جديدة لم تكن تشعر بها وخرجت من أعماقك. وعندما تخرج هذه المشاعر، ستخرج مشاعرك الأعمق إلى السطح، وهكذا.

على سبيل المثال:

هل كنت مزهوًّا بنفسي بعض الشيء بالأمس؟

- في المرة التالية سوف أفكر بدرجة أكبر قبل أن أتحدث.

هل أفرطت في تناول الطعام؟

- سأقلل كمية طعامي اليوم.

هل جرحت مشاعر شخص ما؟

- يجب أن أجري اتصالاً هاتفيًّا لكي أعتذر له بسرعة.

قطعًا سيحتاج حل المشكلات إلى بعض الوقت، ولكن من المهم أن تعرف ما يجب أن تقوم به. وكلما زادت معرفتك، أتاك الإلهام بصورة أكبر.



اكتب!!

التقنية ١٠

أدر جهاز العمل التلقائى

عندما يفعل شخص ماهر شيئًا ما، يبدو الأمر بسيطًا؛ سواء كنا نتحدث عن ممارسة الرياضة أو الباليه أو الشطرنج. وتجد أنك تراقبه وتعتقد أنك أيضًا يمكنك القيام بذلك، ولكنك عندما تحاول أن تفعل ذلك تدرك أن الأمر صعب للغاية حقًا.

العمل يسير بهذه الطريقة أيضًا. فعندما تتواجد فى عملك ترى شخصًا آخر ـ قد يكون رئيسك ـ يبدو أنه يتم مهامه دون أن يبذل أى جهد على الإطلاق. وهذا يعود إلى أن عمله ـ تمامًا مثل خطوات الرقص أو لعب الشطرنج ـ أصبح شيئًا تلقائيًا بالنسبة له.

قد يدرك الأشخاص العاديون أمرًا واحدًا فى الوقت الواحد. ولكن هذا لا يعنى أنه ليس بإمكانهم القيام بأكثر من أمر واحد فى الوقت الواحد. فعندما تقود سيارتك، فإنك تفعل الكثير من الأمور؛ عدة أمور فى وقت واحد. بإمكانك أن تحكم حزام مقعدك وتعدل وضع المرآة وتضغط على البنزين وتغير السرعة وتفحص نقاطك العمياء وتنقر على لوحة التحكم وتضغط على المكبح فى وقت واحد تقريبًا. وجميع هذه المهام مرتبطة ببعضها فى سلسلة بسيطة من الأعمال التى لا تحتاج حتى للتفكير فيها. فالسائق ليس بحاجة إلى

التفكير في هذه الأمور لأنه أدى المهام نفسها مرة تلو الأخرى، جسده يحفظ ما عليه القيام به.

وبمجرد أن يحفظ جسمك عملية ما، يصبح من الصعب عليه أن ينساها؛ تمامًا مثل ركوب الدراجة. لذلك من الأفضل أن تؤدى المهام المفروضة عليك عدة مرات حتى تحفظ عضلاتك عن ظهر قلب هذه العملية. ثم ستتمكن فيما بعد من القيام بهذه المهام والتفكير في شيء آخر في وقت واحد.

عندئذ عندما يراك شخص ما تقوم بعملك سوف يقول في نفسه: "يبدو الأمر سهلاً".

التقنية ١١

قنوات فى عقلك

عندما تجد نفسك غاضبًا دون داع، ربما تكون هذه إشارة لك لتنتبه لنفسك؛ خاصة عندما يحدث ذلك مرة بعد الأخرى. فاللاوعى لديك يحاول أن يكتشف ما الذى دفعك للغضب من خلال تكرار هذه المشاعر. لذلك عندما تدخل هذه الحالة، توقع أن ترى المزيد والمزيد من الغضب. تخيل أن عقلك جهاز تليفزيون علق على قناة الغضب؛ حيث تتم إذاعة البرنامج نفسه عدة مرات. حيث تدور بذهنك دومًا هذه العبارات " لا أستطيع أن أعثر على مفتاحى، علق سَحَّاب معطفى، احتكت سيارتى بصندوق البريد، حصلت على غرامة لتجاوزى السرعة المسموح بها..." وسوف تبقى المتاعب نفسها تحدث.

بعض الناس يحاولون أن يهدئوا أنفسهم بطرحهم السؤال: "لماذا أنا غاضب لهذه الدرجة الآن؟" ولكن فى واقع الأمر، سوف يعكس هذا السؤال صورة الغضب بداخل عقلك، مما يسبب لك المزيد من الغضب. بدلاً من ذلك، عندما تشعر بهذه المشاعر، تجاهلها تمامًا ولا تثقل قلبك بها.

إن عقلك أشبه بجهاز تليفزيون، ومثل التليفزيون بإمكانك أن تنتقل لقناة أخرى إذا لم يعجبك ما يذاع.



حوّل!



التقنية ١٢

اكتب، اكتب، اكتب

يعمل القلق والتوتر بطرق مضحكة، فهما يجعلانك تشعر بأنه ليس لديك أي دافع، وكأن قلبك ضاع بين الضباب. وتشعر أن هناك غموضًا. فإذا لم تعمل على التخلص من هذه المشاعر، فسوف تتضاعف الكآبة بداخلك كوحش وتستهلك المزيد من حماستك وحياتك.

فما الذي يمكنك القيام به؟ اكتب هذه المشاعر. اكتب كل أسباب كآبتك، اكتب كل مخاوفك. ولا تفعل ذلك في عقلك فقط، ولكن اكتبها على الورق.

قد لا تعرف يقينًا ما إذا كان ما كتبته هو ما يخيفك حقًّا أم لا، ولكن اكتبه على أية حال. فبهذه الطريقة قد تتخلص من مخاوفك الظاهرية، ثم ستظهر مخاوفك الدفينة على السطح بعد ذلك (أي المشكلات الحقيقية).

أن مجرد النظر بموضوعية إلى هذه المخاوف التي أخرجتها من قلبك سوف يجعلك تشعر أنك أفضل. وبالنظر إليها قد تجد نفسك تقول: "هذه المشكلة ليست معضلة" أو "هذه المشكلة وتلك المشكلة واحدة تقريبًا!" عندما تلاحظ شيئًا من هذا القبيل اشطبه من القائمة وبهذا تخفف عن نفسك شيئًا من هذه المخاوف.

بمجرد أن تتضح لك مشكلاتك، وقبل أن تعمل على حلها، عليك أن تفعل شيئًا قبل ذلك. تخيل أولاً ما ستشعر به عندما تحل مشكلتك.

تذكر أن ما تسعى إليه حقًّا ليس حل المشكلة نفسها، وإنما الشعور الذى ينتابك جراء ذلك. بمجرد أن تسمح لنفسك بتخيل هذا الإحساس بالرضا كلية، ستتمكن حقًّا من متابعة حل المشكلة.

التقنية ١٣

نم ودلل نفسك

كثيرًا ما يقول الناس: "اشرب الماء قبل أن تبدأ في الشعور بالعطش". فمن الواضح أنك بمجرد أن تشعر بالعطش تكون قد فقدت بعض الماء بالفعل.

وبالطريقة نفسها، قبل أن تفقد كل حماستك، يجب أن تقوم ببعض أعمال الصيانة لنفسك، لأنك بمجرد أن تفقد حماستك، لن تتوافر لديك الطاقة اللازمة لاستعادتها من جديد.

إذا فقدت حماستك من فرط العمل فهذا يعني أن لديك مشكلة في تخطيط جدول أعمالك. قبل أن تكتب أي شيء في مذكرتك، خذ لحظة وتخيل يومك. انظر إلى باقي الخطط الموجودة لديك في ذلك اليوم. هل ستشعر بالتعب؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد ترغب في تأجيل هذه الخطة ليوم آخر.

عندما تسترخي، لا تطفئ طاقتك كلية، فقط أدر حالة الغفوة. فإذا تمكنت من الاستمرار في صيانة نفسك، فسوف تتمكن من الاستجابة فورًا لأي شيء قد يعترض طريقك.

ألق نظرة أخرى على أجندتك. في الأيام التي تبدو مرهقة، دلل نفسك بعض الشيء. فيجب أن تضع في كل يوم شيئًا تنتظره بفارغ الصبر.

التقنية ١٤

استثارة التوتر

فى بعض الأحيان عندما نحاول أن نساعد الأشخاص المكتئبين تنتهى بنا الحال بالإصابة بالاكتئاب نحن أيضًا. ولكى نساعدهم حقًا نحتاج لأن نُحدِّث نوع التكنولوجيا التى نستخدمها.

عندما يأتيك إنسان ما ويطلب مساعدتك، قد تشعر بالفرح لوجود من يحتاج إليك، ولكنك عندما تحاول أن تساعده، من المهم ألا تتأثر نفسك بحالته العاطفية.

عندما يشعر الناس بقلق حقيقى من أمر ما، فإنهم فى العادة يعجزون عن التفكير الجيد. ولهذا فإنهم لا يستمعون حقًا لاقتراحاتك، فهم لا يبحثون عن إجابة، وإنما عن مخرج.

أخبرهم بأن يحددوا المخرج من مشكلتهم. اطلب منهم أن يتخيلوا ما سيشعرون به بمجرد أن تنتهى المشكلة. فبمجرد أن يستمتعوا بهذا الشعور، سيصبح بإمكانك المضى وإعطاؤهم النصيحة.

كل ما يحتاجون إليه هو محادثة ودودة أكثر من احتياجهم لمنهج معين. ويجب أن تسعى لأن تعطيهم الشعور الذى سيسعدهم بمجرد تسوية مشكلتهم.

تخيل المشهد التالى.

أ: "لدىَّ مشكلة..."

ب: "حقًّا، يجب ألا يمثل هذا الأمر مشكلة بالنسبة لك! بالمناسبة، سمعت أنك ذهبت للمعرض هذا الأسبوع؟".

أ: "نعم، هذا صحيح. كان رائعًا للغاية!".

عندما تشعر بأنه تحسن بعض الشيء، سوف تتمكن من إخراجه من حالته. وبتحدثك معه بهذه الطريقة، سوف يبحث صديقك أغلب الظن عن الحل بنفسه، أو على أقل تقدير، سوف يتقبل النصيحة منك بشكل أفضل.



التقنية ١٥
تحفيز العضلات

هناك طريقة سهلة لمعرفة مستوى الحافز لديك؛ ألق نظرة على نفسك في المرآة وادرس تعبيرات وجهك. عندما تتمتع بالحماسة يجب أن ترى هذه الحماسة في تعبيرات وجهك. سوف تكون عيناك مفتوحتين، وسوف تعكس نظرتك الطاقة والإصرار.

هناك عدد كبير من الناس يعتادون على فقد تركيزهم دون أن يدركوا ذلك. هل تميل لذلك؟ فكر في المشهد التالي: عندما تتحدث عن شيء ما تجده مثيرًا، تجد نفسك مفعمًا بالطاقة. ولكن عندما يتحدث الآخرون، تجد أنك تفقد حماستك كلية.

عندما يتحدث الناس عنك، تسير الأمور بشكل جيد، ولكن عندما يتغير موضوع المناقشة، تجد نفسك تفقد حماستك.

وعندما تفقد حماستك بهذا الشكل تنتهي بك الحال بإضاعة الكثير من نقاط الحديث المهمة. فتفقد الجمل معناها وتدخل الكلمات من أذنك لتخرج من الأذن الأخرى. وهذا يعطي انطباعًا سيئًا للآخرين.

قد تعكس النظرة الظاهرة على وجهك للآخرين حماستك أو افتقادك لها. ولكنك إذا لم تسمح لنفسك أن تتكاسل، إذا حافظت على نظرة الاهتمام والإصرار على وجهك، يحدث أمر غريب: ستجد أنك تحافظ على حماستك، ودافعك واهتمامك بالموضوع.

الأمر يشبه تدريب العضلات. فأنت إذا قمت بتدريب عضلات معدتك كثيرًا ستجد أنك تحظى بعضلات مستقيمة. وعندما تبذل جهدًا مع تعبيرات وجهك، سوف تصبح شخصًا أكثر حماسة بسرعة.

يقول الكثير من الناس إنهم يتحمسون عندما يعرقون. وقد تعتقد أنك بحاجة لأن تعمل بجد فى الشمس لكى تعرق، ولكن ألا يمكنك أيضًا أن تعرق عندما تحصل على حمام دافئ؟

عندما يملؤك الإصرار، ما التعبير الذى سيبدو على وجهك؟

التقنية ١٦
أشخاص تكرههم

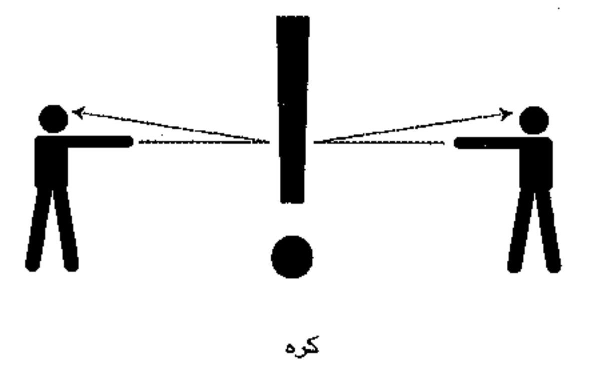
سوف يكون هناك أشخاص يعجبونك في الحياة وأشخاص لا يعجبونك.

وسوف يكون هناك أشخاص تحبهم وآخرون لا تحبهم.

وقد تكره أشخاصًا بعينهم حقًا. فإذا ما حدث ذلك معك، فحاول أن تسأل نفسك: "لماذا أكره هذا الشخص؟".

عادة ما يكون السبب لأنك ترى فيه خصلة من خصالك التي لا تحبها. فدائمًا ما يكون بداخلك جزء تكرهه، وتريد أن تخفيه عن الآخرين. ولكن هذا الشخص يظل يتصرف بهذه الطريقة أمام الآخرين. ولهذا السبب تغضب، ولا تطيقه على مستوى اللاوعي لديك.

لذلك عندما تجد نفسك منزعجًا من شخص ما، تذكر أن ما يزعجك هو جانب في شخصيتك تراه فيه. تعلم أن تتقبل هذا الجانب فيك، تعلم أن تحب نفسك رغم ذلك، وسوف تجد أنه من الأسهل كثيرًا أن تتعامل مع هذا الشخص.


كره

التقنية ١٧
النهاية

جميعنا لدينا خمس حواس: القدرة على الإبصار والشم واللمس والتذوق والسمع.

ونحن نستخدم هذه الحواس لنشعر بالعالم المحيط بنا، ولنكون حقائقنا بناءً على ذلك. فنحن بإمكاننا النظر إلى حقيقتنا، والتفكير في المستقبل، ورؤية ما نود أن نقوم به لنصل إلى هناك. فلماذا إذن لا يقوى سوى عدد قليل من الناس على التصرف؟

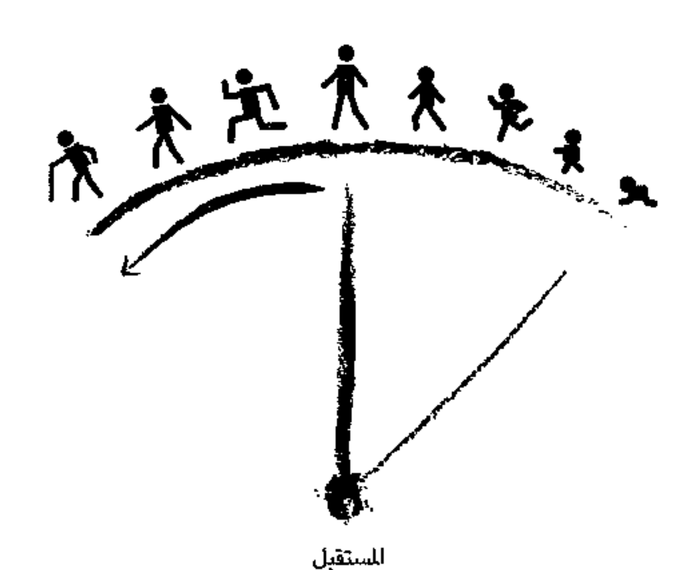
قال لي أحد أصدقائي إن السبب أننا جميعًا نعرف ـ دون وعي منا ـ أنه على الجانب الآخر من هذه الأمور تجد الموت.

لقد أسست منزلاً ومر الوقت. هكذا أصبح المنزل قديمًا. وربيت أطفالك؛ فكم سيكون عمرك عندما يصلون لسن البلوغ؟ ربما تكون في الخمسين من العمر؛ وهو ما يعني أن *والديك* يكونان في السبعين أو ما شابه ذلك، مما يعني أنهما سيحتاجان *لرعايتك*.

عندما تفكر بجد فى المستقبل، سوف تتمكن من رؤيته بمزيد من الوضوح، وهو ما يعنى أنك ستبدأ ترى الموت أكثر وأكثر. وإذا لم تكن مرتاحًا للتفكير فى الموت، فلن تشعر بالراحة فى التفكير فى المستقبل، وستجد نفسك محبوسًا فى الحاضر دومًا.

إن التفكير فى الموت أشبه بالتفكير فى الحياة، فعليك أن تقوم بالأمرين لكى تفكر فى المستقبل. لأى مدى تستطيع أن ترتقى بنفسك وبعالمك فى الوقت المتاح لديك فى الحياة؟

عندما تفكر فى مدى الأمور الطيبة التى تستطيع أن تقدمها لعالمك ولنفسك، ستجد نفسك تتمنى مستقبلاً أفضل، من أعماق قلبك.



خاتمة

سباق الركض





حقق أفضل النتائج بأقل جهد ممكن

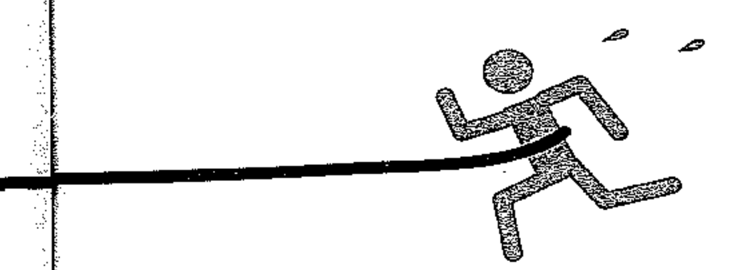
مر عليَّ وقت في الماضي شعرت فيه برغبة حقيقية في الفوز في سباق الماراثون. وظننت أنني لو تدربت بأقصى جهدي، سوف أجري بسرعة أكبر وأفوز في السباق، ولكنني في النهاية حاولت بكل جهدي ولم أحقق النتيجة التي كنت أنشدها. أدركت أن مجرد التدريب العشوائي لن يفيدني في تحقيق أهدافي. فأنا لن أتمكن من تحقيق هدفي بمجرد وجود رغبة لي في تحقيقه، وإنما بالعلم. وأسرع وأضمن طريقة للوصول لخط النهاية هي التدريب المبني على المنطق، فإذا ما أصابك الغرور بسبب محاولاتك الجادة، فسيستحيل عليك أن تفوز.

اندفاع!

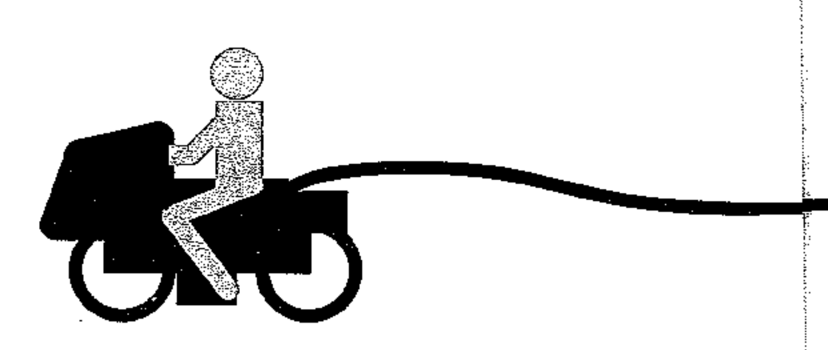


حقق أكبر *النتائج بأقل* جهد ممكن.

لقد اتخذت أنا ـ المولع بتدريب سباق الماراثون ـ من هذا الأمر مبدأ شخصيًا. وجدت نفسى أتساءل ما إذا كان هناك شخص ـ فى مكان ما فى العالم ـ لديه طريقة تدريب سرية فعالة. وقررت أن أبحث عن هذا الشخص، وفى طريق بحثى، خطر على بالى كل أنواع الأفكار المثيرة.



على سبيل المثال، سمعت أن هناك جامعة في مكان ما لديها طريقة مبتكرة في تدريب فريق الركض لديها، فهي تقوم بربط الراكض في مؤخرة دراجة بخارية بحبل طويل وتجذب الراكض في المضمار بسرعة لم يضطر للركض بها من قبل. وبمجرد أن تعتاد عضلات الراكض على السرعة الجديدة ـ وفي وقت قصير ـ فإنه يتمكن من الركض بهذه السرعة دون وجود "القوة الدافعة" للدراجة البخارية. ولكن لسوء الحظ، بعد مرور بعض الوقت تقل سرعة الراكض وتعود إلى المستوى السابق.



لقد قررت أنه عليّ أنْ أجرى تجربة. لذلك أخذت دراجة بخارية وقدتها فى مضمار جامعتى وانتهت بى الحال بوقوعى فى مشكلة أكبر. وبعدما شرحت ما كنت أحاول القيام به، أوصانى المدرب بقراءة كتاب من تأليف حامل اللقب فى الركض مسافة ٤٠٠ متر. فنظرت إليه ووجدت أنه لم يكن سميكًا فحسب، وإنما باهظ الثمن؛ فقد كان سعره ٢٠٠ دولار. ورغم ذلك، لم أتمكن من التغلب على فضولى فذهبت واشتريته.

كان مليئًا بمقالات عن الرياضات، ووجدت بينها مقالات أكاديمية بحتة عن كيفية الركض بسرعة أكبر. كان أكاديميًّا للغاية مما جعل مجرد قراءته أمرًا صعبًا، ولكننى قرأته حتى النهاية ووجدته مختلفًا تمامًا عما كنت أتوقعه. كان يقول الشىء نفسه من البداية إلى النهاية.

حقق رغبتك

شعرت بإحباط. هل كان معنيًّا بأمور روحية؟ مجرد تخيل التدريب؟ هل كان يحاول أن يقول إن شخصًا جالسًا يقول لنفسه: "أنا فائز، أنا فائز" سوف يركض بسرعة أكبر منى؟ رغم أننى كنت أتدرب بكد شديد لدرجة دفعتنى للتقيؤ، وكانت قدماى تؤلمانى للغاية.

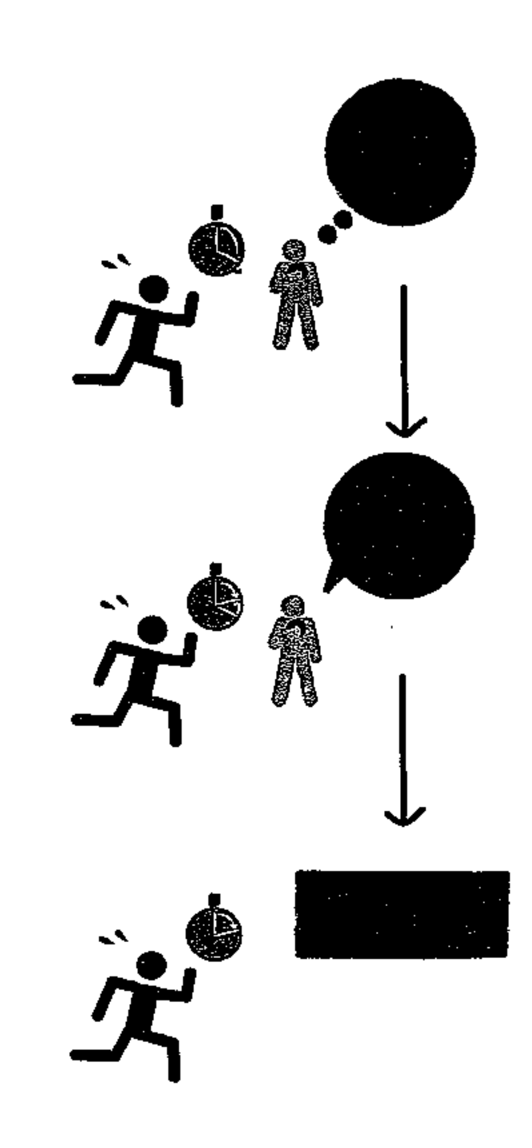
ضحكت فى قرارة نفسى وقلت: "مستحيل، هذا لا يغتفر".

قطعًا كنت على استعداد لتقبل فكرة أن تخيل التدريب يعتبر أمرًا مهمًا، ولكن كمجرد جزء من طريقة تقربك أكثر من تحقيق هدفك. ولكننى لم أتقبل فكرة أن مجرد التفكير فى الركض بسرعة أكبر سوف يجعلنى أركض بسرعة أكبر فعلاً، وعندما أعيد التفكير فى الأمر، أجد أن هذا هو السبب الذى دفعنى لتجاهله.

دعنى أقدم لك مثالاً آخر، سوف يكون هذا المثال من مرحلة المدرسة الثانوية. اكتسبت مدربة ألعاب القوى فى مدرستنا اهتمام المنطقة نظرًا للنتائج المذهلة التى حققتها فى المدارس التى عملت فيها فيما مضى.

بعد التخرج، ذهبت وسألتها عما فعلته لتحقق هذه النتائج المشرفة مع فريقها. فاتضح أنها كانت معنا تستخدم خدعة صغيرة بسيطة للغاية.

قالت لى إنها فى كل مرة كانت تحسب المسافة التى نستغرقها فى السباقات، كانت تشغل ساعة التوقيت بعد بدء كل راكض ببضع ثوانٍ؛ أى أنها كانت تقلل الوقت الذى يركض فيه كل شخص. وكان العداءون يتعجبون من الوقت الذى ينهون السباق فيه وهكذا يستمرون فى التقدم بسرعة أكبر وأكبر، وعندما تحين المسابقات القومية، اتضح أن مشاعرهم ودوافعهم كان لها تأثير مباشر على أدائهم البدنى.



بدأت أعمل وأنا لا أزال فى الكلية وبدأت أذهب لندوات كثيرة، ووجدت الناس هناك تقول الأمر نفسه، ففى كل الأماكن التى ذهبت إليها، يتبين لى أن كل الناس يقولون الشىء نفسه:

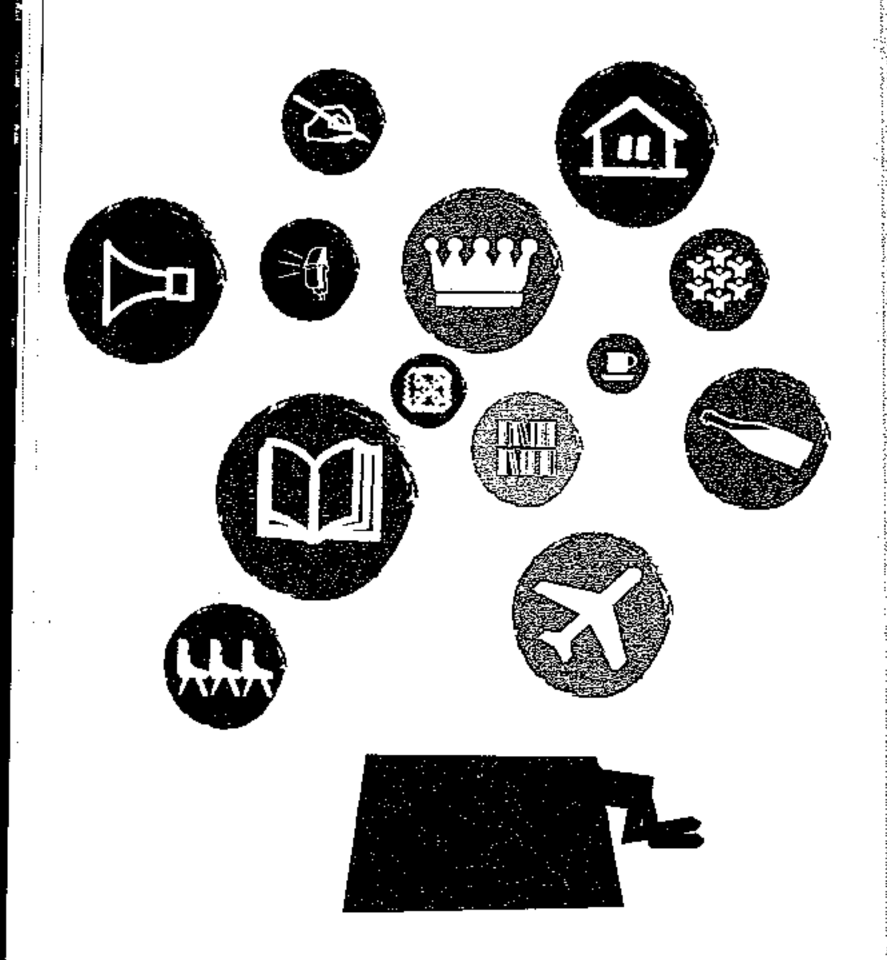
ما تفكر فيه يحدث.

أنت تصنع الحقيقة الخاصة بك.

عندما تفكر فى أفكار جيدة، تحدث لك أمور جيدة.

وعندما تكتب هذه الأفكار على الورق، تصبح فرصة حدوثها أكبر.

الأحلام تتحقق



ونذكر من جديد أنه عليك أن تحقق رغبتك. فكل هؤلاء الأشخاص البالغين الناجحين يتحدثون عن "أحلامهم" وأمانيهم. قلت لنفسي: *أعطوني فرصة كي أنجح*.

إذا كان ذلك حقيقيًا، فما الذي سيحدث إذا كتبت أحلامي؟ قررت أنني *سأثبت خطأ هذه الفكرة*. فكتبت مائة حلم من أحلامي ورغباتي على الورق والشكك يساورني. كان ذلك منذ عشرين عامًا مضت.

بدأت بأمور بسيطة حقًا مثل: "أريد شراء دباسة جديدة".

في النهاية ازدادت الرغبات التي كتبتها أكثر فأكثر. وتحولت من عناصر مادية لأخرى روحية. وباستعراض هذه القائمة الآن، أستطيع أن أرى أن جميع هذه الأحلام والرغبات قد تحققت. حتى الرغبات التي ظننت أنه من المستحيل تحقيقها في ذلك الوقت.

أردت أن أسافر عبر البحار. وبعد عشرة أشهر، كنت أقطع خطواتي الأولى في بلدة أجنبية. كانت المرة الأولى التي أركب طائرة فيها.

أردت أن تكون لي سكرتيرة، وبعد عامين أصبحت لديَّ واحدة.

أردت أن يكون لي منزل، وبعد أربعة أعوام تحقق هذا الحلم.

أردت أن آكل كل الشعرية الموجودة فى العالم. أردت أن أربح مليون دولار كل عام. أردت أن أنشر كتابًا. أردت أن أدير مقهى. أردت أن أُخرج فيلمًا، أردت أن أعمل فى الموسيقى. أردت أن أتعامل مع والدىَّ بشكل جيد. أردت أن أفتح ملجأ للأيتام. أردت أن أصبح مصورًا. أردت أن أحيط نفسى بالأصدقاء الطيبين.

ظللت أكتب وأكتب وأكتب.

كتبت أننى أريد أن أنشر كتابًا. كان هذا من باب العجلة، لأننى لم أكتب شيئًا من قبل. وكان أطول شىء كتبته فى حياتى فى ذلك الوقت هو تقرير وأنا فى المرحلة الثانوية، ولأكون صريحًا كنت قد نقلته من شىء كانت أختى الصغرى كتبته. ولكن بعد اثنى عشر عامًا، تم نشر أول كتاب لى.

أردت أيضًا أن أقيم معرضًا فى بلدة أجنبية للصور التى رسمتها بنفسى. المشكلة الوحيدة أننى لم أجرب رسم أى شىء منذ دروس الرسم وأنا فى المدرسة الثانوية، وحتى فى ذلك الوقت لم يعتقد أحد أن رسوماتى جيدة. ولكننى عام ١٩٩٩ أقمت معرضًا فى مقاطعة سوهو.

عندما تكتب رغباتك، تبدأ قوة لا تعيها العمل على تحويلها لحقيقة. وليست لهذا أى علاقة بقوة هذه الرغبات. وكثيرًا ما تحقق أهدافك الكبرى قبل أهدافك الصغرى.

كلما تشبثت أكثر بصورة مستقبلك المثالى، تحقق أمام عينيك بسرعة أكبر. وكلما رأيت صورة هذا المستقبل بوضوح أكبر، رأيت الموت بالقدر نفسه من الوضوح، مما قد يخيفك ويدفعك لإعادة نظرك إلى الوقت الحاضر. فما الموت؟

أقوى الناس فى العالم هم فقط الذين عثروا على إجابة لهذا السؤال.

ليست من السهل دومًا إدارة فتح المفتاح. ولكنك إذا أدرته، وانفتح الباب، فستجد أن الحياة مبهجة، وأن عيش الحياة أمر ممتع. وستجد الحماسة تتدفق من كل مكان من حولك.

لقد بذلت قصارى جهدى لأشرح سبب اختفاء الدافع فى بعض الأحيان، وسبب عدم وجوده مطلقًا فى أحيان أخرى. وباقى الأمر متروك لك، عليك أن تترك الأمر لوعيك.

لا تشعر بالملل من نفسك.

بدلاً من أن تفكر فى كيفية إصلاح الأمر بعد أن تسأم من كل شىء، ابحث عن المتعة والفرصة لا تزال سانحة لك. ابحث عنها وحاول أن تخلقها، لأن قلبك لن يرضى بمجرد القيام بالأشياء التى أنت قادر على القيام بها بالفعل.

يبقى هناك تدريب أخير آمل أن يساعدك فى تحقيق كل هذا من أجل سعادتك.

التحول ١٣

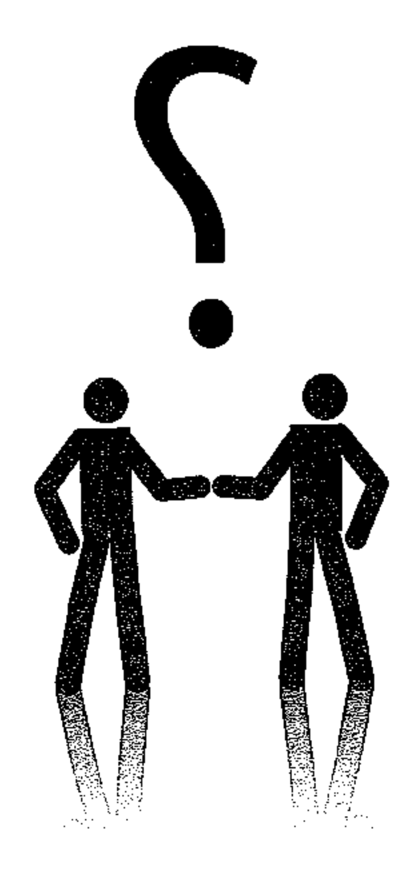
ما الذى ينبغى عليك القيام به؟

١. اكتب هدفك.

٢. اكتب بعض الأمور التى تسير بشكل جيد فى حياتك.

٣. اكتب بعض المشكلات التى تواجهها.

بعد التفكير فى النقاط السابقة، اكتب ما ينبغي عليك القيام به.



هناك اختلاف بين التعليم والتوجيه. فإخبار شخص ما بما يجب عليه القيام به وإرشاده ليجد الإجابة بنفسه يحدث نتائج مختلفة تمامًا. وعندما يكتشف شخص بنفسه أفضل تصرف يمكنه القيام به، سوف تصبح التصرفات التى تتبع هذا الاكتشاف تطوعية وتلقائية.

إذا سألت نفسك عن الإجابات التى تسعى لمعرفتها، فسوف تأتيك تلقائيًا، وسوف تكتشف أفضل الإجابات التى تناسبك.

ان أفضل شىء فى هذه الطريقة أنها تمدك بالطاقة التى تساعدك على المضى قدمًا دون لوم أو مهاجمة نفسك.

لدىَّ صديق يعمل جراح أعصاب أثر على طريقتى فى التفكير إلى حد كبير.

كنا نتحدث فى يوم ما وقال لى:

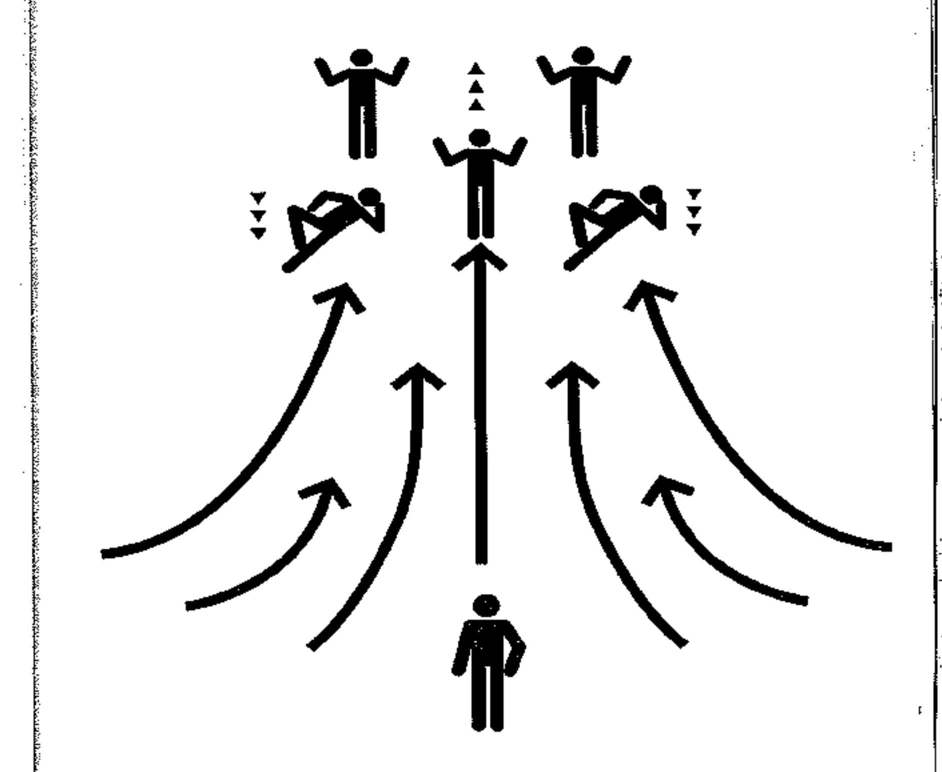
"كان داروين مخطئًا عندما كتب عن تطور عصفور الحسون فى جزر جالا باجوس. فقد قال إن أشكال مناقيره تغيرت بما يساعده على العيش بشكل أفضل، وهذا يؤكد نظريته فى التطور. ولكنه كان مخطئًا. فعندما تغير شكل مناقيره تسبب ذلك فى زيادة نسبة الكفاءة التى كان يتناول الطعام بها.

"التطور الحقيقى يحدث عندما تخرج سمكة من الماء إلى اليابسة. التطور الحقيقى هو تلك القفزة الهائلة التى لا يمكن تخيلها. فسمكة تتنفس من زعانفها وليست لها أقدام، تزحف وتخرج من الماء، أمر غريب، ورغم ذلك – ومع مرور الوقت – ها نحن. الهدف يأتى أولاً ثم تتبعه الطريقة.

"والأمر نفسه حدث عندما هبطت القردة من الأشجار. فقد كانت تعيش فى أمان على قمم الأشجار، ولم تستطع الحيوانات المفترسة التهامها وكانت تحصل على كل الطعام الذين تريده. ورغم ذلك – وحتى لو بدا الأمر ضربًا من الجنون – زحفت إلى اليابسة وحررت أيديها وها نحن الآن.

لقد قال: "إن هذا هو التطور".

لا تخدع نفسك وتعتقد أنك لا تملك القوة لتحقيق أحلامك. تذكر أن الهدف يأتي أولاً ثم تتبعه الطريقة. وبإمكانك أن تحدث التحول في أي وقت تشاء.



اسمح لنفسك بأن تحلم حلمًا مجنونًا.

فأعجب الأمور تحدث بأبسط الطرق.

جميع الإجابات توجد بداخلك.

وكل شيء قد يتغير في لحظة.

عندما تتخيل هذا التغير، سوف يتبع المستقبل إرادتك.

قد يبدأ مستقبل جديد في أية لحظة.

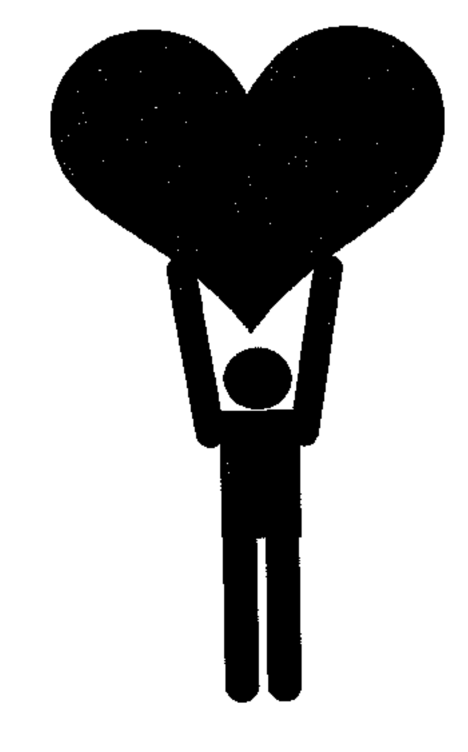
إننا نعيش من أجل المستقبل.

وكل شيء سيسير بشكل جيد.

وكل شيء يحدث لسبب.

وكل شيء يتحرك نحو شيء أفضل.

بسيط



ثق فى الحقيقة الموجودة أمامك وسوف تأتيك هذه الحقيقة بالحلول.

فالأشياء التى تريدها موجودة بالفعل.

وعندما تَحْدثُ التحول، ستراه أمام عينيك.

وستصبح حرًا.

وستصبح سعيدًا.

أما إذا بقيت فى مكانك، فلن يتغير أى شىء.

يجب أن يكون لك حلم.

عشه.

وسوف تتمكن من تحقيقه.

نبذة عن المؤلف

ولد تاكمى ياماز اكى بمدينة ميه باليابان عام ١٩٦٥.

وقد أنشأ وهو فى الثانية والعشرين من عمره شركة خاصة به، أطلق عليها اسم "تاكو". وهو الآن يدير ثلاث شركات مستقلة. ويلقى تاكمى أكثر من ٢٠٠ ندوة سنوية عن نظرياته فى القيادة ومهارات التواصل ومهارات العمل وإدارة الوقت والعقل وكل هذه الندوات ترتكز على الفكرة الرئيسية المتمثلة فى أن: "أروع الأمور تحدث فى هدوء". وحتى هذه اللحظة، فقد تحدث أمام أكثر من ١,٥٠٠,٠٠٠ شخص. ويعتبره الرجال والنساء، الصغار والكبار على حد سواء، متحدثًا بارعًا وقائدًا وكاتبًا له سحره وقبوله. وقد عرف الناس رسالته وطريقته الفريدة عبر رسائل البريد الإلكترونى الإخبارية (مثل، أول أيام الأسبوع ممتعة للغاية)، وموقعه الإلكترونى الخاص (sugokoto.com)، وملفات الفيديو التى يقوم برفعها على الإنترنت.

وقد ألف أربعة عشر كتابًا تعتبر الأكثر مبيعًا فى اليابان مثل *Itsustsuhoshi* و*Jinsei no Project* و*Yaruki no Switch* *no otsukiai* (وجميعها نشرتها دار نشر سانكتوارى بابلشينج)، وأيضًا *Sekai ichi yasashi seiko hosoku no hon* (نشرته دار نشر ميساكا شوبو). وقد باعت هذه الكتب أكثر من ٧٠٠,٠٠٠

نسخة. وكمؤلف تذيع شهرته فى اليابان وفى هونج كونج وتايوان وكوريا وفى عدة أماكن أخرى. ويعتبر هذا الكتاب أول ظهور له في الغرب.

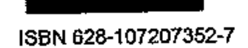
ويامازاكى ليس رجل أعمال فقط، ولكنه يلقى محاضرات بعنوان "الحياة مشروع يخوضه كل إنسان مرة واحدة فقط"، وقد اتخذ تحقيق الأحلام والاستمتاع بالحياة هدفًا له بالحياة.

ويعد يامازاكى كاتب مقالات وفنانًا ورسامًا ومخرج أفلام على الإنترنت، ومصممًا ومندوب مبيعات، ومنتجًا فنيًا. وقد ظهرت أعماله في معارض نيويورك، والريف اليابانى، والعديد من الجامعات. كما استفادت منها أيضًا عدة وسائل إعلامية ومن بينها مجلة المرأة *Cancam* و *Oggi*.



تاكمى يامازاكى المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا فى اليابان. وقد ألف عشرة كتب ناجحة فى مجال إدارة الأعمال تجاوز إجمالى مبيعاتها ثمانمائة ألف نسخة. وهو مليونير عصامى، وسافر إلى كل أنحاء العالم ليقدم محاضرات عن التحفيز. وهو يعيش الآن فى العاصمة اليابانية، طوكيو.




ISBN 628-107207352-7


6 281072 073527
282205297



راهب الفكر
قناة المكتبة الكونية
@databasePsi
Telegram


راهب الفكر
قناة المكتبة الكونية
Telegram
@databasePsi